الكرة الطائرة

بناء المهارات الفنية والخططية

أستاذ دكتور
زكى محمد محمد حسن
رئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

١٩٩٨

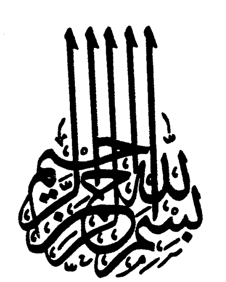
الناشر
منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه

بسم الله الرحمن الرحيم

« قل إن ربي يبسط الرزق لمن يشاء من عباده
ويقدر له وما انفقتم من شئ فهو يخلفه
وهو خير الرزقين »

صدق الله العظيم

سورة سبا الآية (٣٩)


بسم الله الرحمن الرحيم

اهداء

- إلى زوجتى رمز العطاء ... شكراً
- إلى إبنى بلال وتوأمى شيماء وأسماء أملى فى الحياة
- إلى كل مدرب يعمل أو يساهم بجهد وعرق على رفع شأن لعبة الكرة الطائرة

المقدمة

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التى يتضمنها الاطار العام للأنشطة الرياضية فى نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضياً.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التى ينتج عنها ارتفاع مستوى الاثارة خاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة ، فنحن نلاحظ أن هناك تباين فى الايقاع الحركى لها وينجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفدائى ، الأمر الذى دعى إلى ضرورة توافر قدرات خلاقه تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية فى غضون المنافسة ، والذى مرجعه تطور اللعبة . فلقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خاصة فى الحقبة الأخيرة من هذا القرن حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة ليشمل بلاداً عديدة فى جميع أنحاء العالم ، الأمر الذى دعى إلى تطور شكل الأداء المهارى وكذا طرق اللعب والتى لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور ، وبات النشاط الحركى أكثر تعقيداً ، ولكى تحافظ الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التى تبؤتها كان لازماً على لاعبيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية ومتطلب فى اللعبة كلها بمستوى كافى من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه فى اللعب ، حيث كما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالى قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخططى سواء الدفاعى أو الهجومى وبالتالى تزيد فرص الفريق فى احراز البطولات .

وهذا بالطبع لا يتأتى إلا من خلال التدريب ، والتدريب الشاق على اتقان هذه المهارات وتثبيتها وذلك عن طريق مجموعة التدريبات والأساليب الفعالة سواء المهارية (الفنية) أو الخططية سعياً وراء تحقق أفضل أشكال النشاط الحركى للعبة ، حتى تستطيع بذلك المساهمة فى التقدم المهارى والخططى للاعب الكرة الطائرة وصولهم إلى درجة المهارة العالية .

ويهدف هذا المرجع الرياضى إلى امداد يد العون والمساهمة العلمية والعملية للإخوة المدربين والمدرسين العاملين فى حقل تدريب وتدريس

الكرة الطائرة ، ليس فى ج . م . ع . ولكن على مستوى جميع بلدان الوطن العربى ، وذلك من خلال نماذج تدريبية حديثة تساعدهم على الخلق والإبتكار فى مجال الكرة الطائرة ، أن نمط هذه التدريبات الموجودة بهذا المؤلف هو نمط مكمل لاستكمال المنهجية السائدة للتدريب والتدريس ، ولقد اشتملت هذه النماذج من التدريبات على مجموعة تدريبات مفيدة ، ومهارية ، وخططية ، دفاعية ، هجومية ، ذات الاتجاه العلمى الحديث الذى يعمل على اكتساب وبناء المهارات الفنية والخططية ، بداية من العمل الذى يبدأ بلاعب واحد إلى عشرون لاعبًا وذلك فى شكل مقطوعات تدريبية تجمع بين طرق اللعب المختلفة مما يساعد على توفير الوقت والجهد وحسن الأداء اللعبى المقنن ، وجميعها قد وضعت على أسس علمية تساعد كل المدرب والمدرس وكذا اللاعب على الالمام بطرق بناء المهارات وأيضاً الالمام بطرق اللعب المختلفة وكيفة التصرف فى المواقف الصعبة المحتمل مواجهته أثناء المباراة ، وأيضًا صقل موهبة اللاعب المتقدم وتوجيهها لخدمة الفريق .

وأخيراً إن كنت أقدم هذا المرجع فى الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخططية) فإننى على يقين بأنه لسوف يسهم فى تطوير أسلوب اعداد المدرب ومدرس التربية الرياضية وحتى للاعب إذا أراد الارتقاء بمستوى أداؤه ، بغية خلق نمط من الممارسة التطبيقية لكرة الطائرة وافق ويتوائم مع شكل الكرة الطائرة الحديثة ، بما يسمح لنا بمسايرة الفرق التى تتصدر البطولات العالمية والأولمبية وأخيراً فإننى أدعو الله وأشكره على توفيقى فى تقديم هذا الكتاب إلى أسرة الكرة الطائرة بمصر والعالم العربى ولا يسعنى فى ختام هذا التقديم أن أتوجه بالشكر إلى أحد دور النشر العريقة التى هيأت لى نشر مؤلفاتى وهى منشأة المعارف بالاسكندرية وأخص بالذكر الأستاذ الجليل / جلال حزى والأستاذ / هشام حزى والذى شارك مع مكتب الكرنك للكمبيوتر فى اخراج هذا الكتاب فى هذه الصورة ، ولئن كنا عاجزون عن شكر الجميع فضل الله خير الجزاء .

الاسكندرية فى نوفمبر ١٩٩٧

والله ولى التوفيق

دكتور / زكى محمد محمد حسن

فهرس الكتاب

الصفحة	الموضوع
٧	– اهداء .
١١	– المقدمة .
	الفصل الأول
١٣	**المهارات فى المجال الرياضى**
١٥	– مفهوم المهارة الحركية .
١٧	– تقسيم المهارات الحركية فى المجال الرياضى .
١٨	– الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية .
٢٠	– أسس الحركة الرياضية
٢٢	– تقسيم الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية .
٢٤	– المهارات الحركية فى مجال الكرة الطائرة .
٢٧	– مفهوم الأداء المهارى فى الكرة الطائرة .
٢٧	– مواصفات الأداء المهارى فى الكرة الطائرة .
٢٨	– مراحل بناء الأداء المهارى فى الكرة الطائرة .
	الفصل الثانى
٤١	**الأخطاء المصاحبة للأداء المهارى والمتوقعة فى الكرة الطائرة**
	الفصل الثالث
٤٩	**الاعداد البدنى فى الكرة الطائرة**
٥٦	– بعض نماذج تدريبات تنمية المرونة بالأسلوب الأيزومترى .
٦٤	– نماذج بعض تدريبات المرونة السلبية .
٦٩	– نماذج تدريبات بنائية حرة فردية وزوجية بدون أدوات وبأدوات .
٨٢	– نماذج تدريبات تنمية القوة باستخدام أثقال .
٨٩	– تدريبات بنائية فردية وزوجية باستخدام كرة طبية .

- تدريبات بنائية باستخدام عقل الحائط . ١٠٥
- نماذج تنمية السرعة . ١٠٩
- نماذج تمرينات تنمية التوافق العضلى العصبى . ١١٣
- نماذج تمرينات تنمية الأتزان . ١١٦

الفصل الرابع

تدريبات بلاعب واحد ١٢١

الفصل الخامس

تدريبات التمرير بلاعبين ١٥٧

الفصل السادس

تدريبات التمرير بثلاث لاعبين ٢٠٧

الفصل السابع

تدريبات التمرير بأربع لاعبين أو اكثر ٢٦١

الفصل الثامن

تدريبات الارسال والاستقبال ٣٢١

الفصل التاسع

تدريبات الهجوم ٣٤٩

الفصل العاشر

تدريبات الصد ٤٣٠

الفصل الحادى عشر

تدريبات دفاع الملعب الخلفى ٤٧٧

الفصل الثانى عشر

تدريبات اللعب المتتالية ٥١٩

الفصل الثالث عشر

ألعاب معدلة وأفكار للمدربين ٦٠٧

الفصل
الأول

المهـــارات
فى المجال الرياضى

المهارات فى المجال الرياضى

تعتبر المهارة الحركية للنشاط الرياضى هى جوهر الأداء لهذا النشاط والتى ينجزها الفرد الرياضى فى المباراة ، كما أنها تعتبر نوع من العمل يقتضى استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أداء بدنى خاص ، وتمتاز المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساسى على الحركة ، هذا بالاضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات ادراكية ، وجدانية لتحقيق التكامل فى الأداء .

والحركة بصفة عامة تعتبر من الظواهر المعقدة عند الانسان ، وهى ظاهرة ملموسة محسوسة يمكن قياسها ، وهى نتاج العوامل البنائية والتركيبية ، وتوجد فى شتى دروب الحياة ، كما أن الحركة لو أكتسبت وقننت يكمن أن يقال عنها مهارة .

لذا فإن الهدف الأساسى لعمليات الاعداد المهارى أو البناء المهارى إلى اكتساب وتأسيس واتقان وتثبيت المكونات الحركية الرياضية للنشاط الرياضى والتى يطبقها الفرد أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى النشاط الممارس .

مفهوم المهارة الحركية :

يفضل بعض المتخصصين أن يطلق مصطلح مهارة Skill على الفرد وليس على الحركة ، فالفرد هو الماهر وليست الحركة ، فيؤدى الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثر بالعوامل المحيطة ، ولكنه يطلق مجازاً على الأداء الحركى حين يحقق ما يجب أن يتوافر فيه للوصول للهدف وعليه فإن المهارات الحركية الرياضية هى المكونات الأساسية التى تتركب منها صورة النشاط الرياضى وتشكل من عناصرها المنافسة ، لذا فإن المهارة تعرف بأنها الخاصية الحركية

المركبة للفرد والتى تظهر امكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبى وأجهزة الجسم الحركية .

ومن ثم فإن المهارات الحركية لأى نشاط رياضى هى العمود الفقرى فى تحقيق الهدف من هذا النشاط ، فالكرة الطائرة مثلاً أو أى لعبة جماعية بدون مهارات جيدة يؤديها اللاعبين تصبح مملة ولا تسترعى المشاهدة ولا تحقق الهدف من المباراة وبالمثل فإن الأداء الممتاز رفيع المستوى وللمهارات الحركية فى الجمباز والغطس والتمرينات الفنية ... ألخ تعطى جمالاً للحركة ويبعث على المتعة والسرور للمشاهد ، كذلك يعطى احساساً داخلياً عميقاً بالسعادة للاعب نفسه .

ويعرف راندال Randell المهارة بأنها تعنى السلوك الذى يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء » . كما يشير هذا فقط بل أن جميع المهارات الصناعية والنفسية والحركية والذهنية تشترك فى نواحى معينة حددها ويلفور Welford فيما يلى :

١- أنها تتركب أساساً من تكوين النشاط منظم ومتوافق بالنسبة لغرض معين أو موقف خاص .

٢- يتم تعلم المهارة بتكرار الأداء وكتساب الخبرة .

٣- أنها تتكون من حلقات بمعنى أن النمط العام للمهارة يتركب من مجموعة عمليات مختصة منظمة ومتوافقة حسب تسلسل زمنى وهذه الخواص الثلاث تتواجد فى أى أداء مهارى وهو متداخله ومترابطة معاً .

وأخيراً المهارة الحركية الرياضية ما هى إلا برنامج ذهنى لتنفيذ حركة معينة ، يكتسبه الرياضى من خلال التعلم الحركى ، ويتميز هذا البرنامج الحركى الذهنى بثبات عالٍ بحيث يتمكن الرياضى من تنفيذ الحركة بصورة ارادية ثابتة فى جميع الظروف والمواقف .

ومن العرض السابق نستطيع أن نتفق مع التعريف السائد للمهارة

وتعرف « الأداء الحركى الارادى الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد فى الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج » .

تقسيم المهارات الحركية فى المجال الرياضى :

أ- المهارات الحركية الأساسية :

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية فى مجال التربية الرياضية للاشارة إلى بعض مظاهر الانجاز الحركى التى تظهر مع مراحل النضج البدنى المبكرة مثل الحبو ، المشى ، الجرى ، الدحرجة ، الوثب . الرمى ، التسلق والتعلق ... وغيرها . ولأن المهارات الحركية تتأثر بشكل رئيسى بالاستعدادات الوراثية والنضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية .

ب- المهارات الحركية فى الألعاب :

وهى عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطاً حركياً خاصاً وفقاً للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة رياضية وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة .

وتتميز المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وذلك وفقاً لكل نشاط وكل لعبة على حدة ، وتتوقف الكفاية فى الأداء على التدريب الخاص والتعليم لكل مهارة وكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة فى ذلك .

وبشكل عام فهناك بعض المهارات الحركية تعتمد على التكنيك بشكل رئيسى مثل :

(القفز بالزانه - الرمح - الغطس - الجمباز) ، والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين فى مواقف المنافسة (كرة القدم ، كرة الطائرة ، الهوكى ، كرة السلة ، كرة اليد) وفى الحالة الأولى يكون العامل الحاسم فى الانجاز هى الكفاية فى الأداء الحركى . فى حين يتأثر الأداء فى الألعاب الجماعية بالادراك

الحسى وبقدرة الفرد على فهم ما يجرى حوله من أحداث أثناء مواقف الأداء المتغيرة .

الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية :

لكل حركة قدر من القوة المبذولة لأدائها وزمن تؤدى فيه خلال مكان يشغله الجسم عند الأداء . والحركات الرياضية باختلاف أنواعها لها تركيبان :

أ- التركيب المكانى الزمانى .

ب- التركيب الديناميكى (الايقاع) .

أولاً : التركيب المكانى الزمانى : وينقسم إلى :

١- الحركة الوحيدة .

٢- الحركة المتكررة .

٣- الحركة المركبة .

الحركة الوحيدة : هى حركة لها هدف واحد فقط وتؤدى مرة واحدة ولا تكرر ولها بداية ولها نهاية مثال : الوثب ، الرمى ، ركل الكرة فى الألعاب الجماعية . وتتركب من مرحلة الاعداد والمرحلة الأساسية للحركة والمرحلة النهائية ، ويمكن ملاحظة ذلك فى لعبة الكرة الطائرة فمثلاً عند أداء مهارة التمرير بأنواعه أو الاعداد أو الارسال ... إلخ فهى من المهارات التى لها مرحلة اعدادية (قبل اللمس) الأساسية (اللمس...) المرحلة النهائية (بعد الانتهاء من اللمس) ، كذلك مهارات الارسال ... الخ .

الحركة المتكررة : وهى حركة يتكرر أداؤها بصورة انسيابية ، وهى أيضاً حركة ذات هدف واحد مثل : المشى والجرى والتجديف والدراجات والسباحة ، فهدف الحركة الانتقال من مكان لآخر ، وقد يكون الهدف الانتقال فى زمن أقصر ، وهناك الحركات المتكررة البسيطة مثل : الوثب بالحبال والحجل والتجديف ، الحركات التبادلية مثل المشى

والجرى والسباحة ، الحركات المتكررة المتتابعة مثل : رمى ولقف الكرة وتكرار ذلك .

الحركة المركبة : وهى حركة مركبة من أكثر من حركة مرتبطة ببعضها بسهولة وهذه الحركة لها هدفان مثال ذلك : استلام الكرة وتمريرها – الخداع والتصويب فى كرة القدم واليد والسلة – الوثب والضرب الساحق فى الكرة الطائرة ...

وتنقسم الحركة المركبة إلى : حركة مركبة متتالية كالجودو – حركة مركبة من حركتين فى آن واحد كالتصويب من السقوط فى كرة اليد التمرير مع الدحرجة فى الكرة الطائرة أو التمرير الدفاعى العميق dig pass أو الغطس (الدفاع الطائر) dive ، الانبطاح Sprawl .

ثانيًا : التركيب الديناميكى الزمانى للحركة (الايقاع) :

وهو يعنى مسار القوة خلال الأداء الحركى . فالتوقيت هو زمن الحركة فقط أما الايقاع فهو أكثر من زمن الحركة إذ أنه يمثل التركيب الزمنى والديناميكى للحركة معاً . فهو يمثل الزمن والقوة معاً فى أداء الحركة .

انتقال الحركة فى الجسم :

وهو يعنى أن المرحلة الأساسية للحركة لا تبدأ فى المفاصل كلها مرة واحدة ولا فى كل الجسم فى نفس الوقت ، ولكن تبدأ فى مفصل أو أكثر ثم تتوالى فى باقى المفاصل كذلك مع بداية الحركة وسريانها فى أجزاء الجسم تبدأ بقوة ثم تتزايد سرعتها خلال سريان الحركة مثل التمرير بأنواعه فتبدأ الحركة من مفاصل الطرف السفلى من رسغ القدم فالركبتين – الجذع الحوض الكتفين الذراعين ... إلخ .

أشكال انتقال القوة أثناء الحركة :

أ- انتقال القوة من الأطراف إلى الجذع : مثال الوثب العالى ، المرجحات فى الغطس .

ب- انتقال القوة من الجذع إلى الأطراف : حركات الرمى ، الركل ، الدفع ، الضرب الهجومى فى الكرة الطائرة .

جـ- انتقال القوة من الجذع إلى الأطراف مثل الضرب والصد ، الارسال الساحق فى الكرة الطائرة ثم من الأطراف إلى الجذع : مثل الوثب العالى والطويل .

أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارة الأساسية فى الأنشطة المختلفة :

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة فى نشاط ما إلى :

١- أن تكون الحركة هادفه : أى أن يقوم اللاعب بأداء المهارة لتحقيق هدف معين . ففى الألعاب الجماعية يكون هدف أداء المهارة الأساسية مرتبطاً بخطط اللعب ، فتعتبر المهارة وسيلة تنفيذ خطة . فالتمرير للزميل واستقبال الكرة فى الارسال والضرب على حائط الصد كلها مهارات ذات هدف خططى معين ، وبالمثل ففى المنازلات يكون اختيار المهارة بعد تفكير وبحيث تكون المهارة المختارة تحقق هدفاً معيناً . وفى ألعاب القوى والسباحة والجمباز ومختلف الألعاب الفردية فإن المهارات الحركية يكون هدفها هو الأداء الفنى الدقيق للمهارة بغرض تحقيق إما أبعد مسافة أو أقصى سرعة أو أكبر قوة وفقاً لهدف النشاط .

٢- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية : بمعنى أن تؤدى المهارة الحركية مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب ، ولتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة .

كما يجب أن يتوفر فى الأداء الحركى :

- التوافق والايقاع السليم بين مكونات الحركة .

- ☐ السهولة والانسيابية والجمال فى الأداء .
- ☐ التحكم والقوة المثالية والدقة فى الأداء .
- ☐ السرعة المناسبة فى انجاز الواجب المحدد .
- ☐ التكيف مع الظروف والمواقف فى المنافسة .

تقسيم المهارات الحركية عند الانسان :

١- المهارة الحركية الكبيرة .

٢- المهارة الحركية الدقيقة .

أولاً : المهارات الحركية الكبيرة :

وهى المهارات التى تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية فى الجسم وبخاصة عضلات الجذع والعضلات التى تربط الأطراف بالجذع .

وهذا النوع يغلب على معظم الأنشطة الرياضية .

ثانيًا : المهارات الحركية الدقيقة :

ويتميز هذا النوع بأنه أكثر دقة لأنه يقوم على معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ، ويتطلب مجهود بدنى أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة ، كما يتطلب مستوى عالى من الدقة واستخدام أوسع لقدرات الاحساس .

ويلاحظ أنها تؤدى من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة . حيث تنتقل المهارة الدقيقة عبر القوام إلى الأطراف ، ولأن المهارات الحركية الدقيقة تشتمل على حركات متخصصة لذا فإنها تتميز بالتفرد . كما أن حجم ومدى الحركات فيها يكون صغيراً ومحدداً ويعتمد فى معظم الأحيان على الأطراف مثل أعمال الرسم ، الفنون التشكيلية ، العزف الموسيقى ، أجهزة الماكينات .

ثالثًا : المهارات النفس - حركية :

وهى تلك الأنشطة التى تتضمن بشكل أولى القيام بحركات

موجهة وجهه محددة بحيث تعتمد بشكل أو بأخر على الاستجابة البدنية . أى أنه المجال الذى يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها . وتظهر فى القدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركى والنفسى والعصبى .

وهى تمر بالمراحل الاتية : الاستقبال الحسى – حدوث العمليات الداخلية المركزية التنسيق والتنظيم بين العديد من المدخلات (المثيرات) ووضعها فى هيئة استجابات حركية أو مخرجات حدوث الحركات العضلية – انتاج نمط حركى خاص .

تقسيم الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية :

يرتبط الأداء المهارى بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد اتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الدقة ، السرعة ، التوافق ...

تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحى البدنية :

١- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو ، الوثب ، الرمى) ويكون ذلك بتطبيق شدة قصوى ، وحجم صغير نسبياً ، ويتجه الأداء المهارى إلى استخدام اللاعب لكل قواه فى اطار الحركة المطلوبة .

٢- **أنشطة تتميز بالتحمل :** (المسافات الطويلة – والمتوسطة فى الجرى ، الدراجات ، التجديف ، السباحة ...) ويوجه الأداء المهارى إلى الاقتصاد فى قوى الفرد والعمل على زيادتها ورفع فعاليتها .

٣- **أنشطة تتميز بالدقة فى الأداء :** (الجمباز ، التعبير الحركى ، التمرينات الفنية ، القفز فى الماء ، البالية) ويكون الأداء المهارى هو أساس المستوى الرياضى .

٤- أنشطة تتميز بالتأثير الايجابى المتبادل بين اللاعبين (أفراد

وفريق) كالمنافسات الفردية (سلاح ، ملاكمة ، مصارعة) منافسات الفرق (كرة قدم ، سلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ...) ويوجه الأداء المهارى إلى كيفية استخدام الفرد كل القوى وباقتصاد وتنمية السرعة ودقة الحركة فى الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة .

تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركى :

١- انشطة تتميز بأداء مهارى بسيط متشابه : وهى تبنى على تكوين حركى ثابت ، ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغيير النسبى ضمن اطار المباريات والتأثيرات الايجابية والسلبية فى تغيير الحركات التى تحدد المستوى الرياضى (ألعاب القوى ، الجرى ، السباحة ، التجديف) .

٢- انشطة تتميز بأداء مهارى مركب ومتشابه : تتضمن الأنشطة الرياضية التى يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركى لهذه المهارات يكون متشابه ، ضمن أداء مهارى بمجموعة معينة من الناحية الديناميكية للبناء الحركى ، أو بواسطة التقسيم الارادى وأنشطة الجمباز ، التمرينات الفنية ، البالية) .

٣- انشطة تتميز بالتغير السريع فى الأداء المهارى : تتضمن الأنشطة الرياضية التى صفتها التغيير الكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة (كرة قدم ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، المنازلات ، ملاكمة ، مصارعة ، سلاح) .

وهناك بعض التقسيمات الأخرى للمهارات الحركية مثل :

وتنقسم المهارات الحركية إلى :

١- مهارات مفتوحة   ٢- مهارات مغلقة

١- المهارات المفتوحة : وفيها تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة بأداء المهارة متغير أثناء الأداء مثل (حركة اللاعب والزميل

والخصم فى كرة القدم) واليد والسلة ، والضرب والصد فى آن واحد فى الكرة الطائرة .

٢- المهارات المغلقة : وفيها تكون جميع المثيرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء والمتغير الوحيد هو اللاعب الذى يتحرك سواء فى مكانه أو بالانتقال لاتمام المهارة .

مثال « الضربات الثابتة ثم كرة القدم » الارسال فى الكرة الطائرة التصويب فى السلة واليد .

تنقسم المهارات الحركية فى الألعاب إلى :

(أ) ١- مهارات هجومية (التصويب فى كرة القدم - الضرب الساحق فى كرة الطائرة) .

٢- مهارات دفاعية (المهاجمة فى كرة القدم واليد) كذا مهارات الدفاع عن الملعب فى الكرة الطائرة .

٣- مهارات هجومية دفاعية (مثل حائط الصد فى كرة الطائرة) .

(ب) ١- مهارات باستخدام أداه : مثل استخدام الكرة فى الألعاب الجماعية ، وبعض الأدوات فى الألعاب الفردية الجلة، الرمح ، الزانة .

٢- مهارات بدون استخدام أداه : مثل استخدام المهـــارات التى تعتمد على بعض أجزاء الجسم فى الحركات (الخداع والتمويه فى الملاكمة ، المصارعـــة ، كذا الخداع الهجومى على الشبكة لحائط الصـــد « التركيبات ») .

المهارات الحركية فى مجال الكرة الطائرة :

المهارات الحركية فى الكرة الطائرة تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى بغرض معين فى اطار قانون لعبة الكرة الطائرة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها والمهارات الحركية فى الكرة الطائرة تختلف عنها فى الألعاب الأخرى بسبب الطبيعة الخاصة للعبة حيث يتم التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع مرة ومرة أخرى بجزء من

ساعده ومرة ثالثة بالكف مفتوح أثناء الضرب والصد الذى انعكس بالتالى على أسلوب التدريب نظراً لتنوعها وكثرتها وارتباطها بالمهارات الحركية البدنية كالجرى والوثب والخداع ، وتستدعى من اللاعب تنوعاً فى أدائها وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر من حيث مكان اللاعب فى الملعب والذى يعتبر من أصغر ملاعب الألعاب الجماعية مما أضاف إلى اللعب ديناميكية واثارة خاصة عنه مشاهدة مهارات اللعبة . فارتباط اللاعب وتحركه وادائه ضد الخصم رغم وجود الشبكة أو تحركه مع الزميل للتغطية أو الخداع على الشبكة تتطلب سرعة فى أداء المهارات مع الدقة والقدرة على تغيير السرعة والاتجاه خاصة فى ألعاب الشبكة .

ويرى معظم متخصصى الكرة الطائرة أن المهارات الحركية فى الكرة الطائرة يمكن تنقسم إلى :

أ- المهارات العامة　　　　ب- المهارات الخاصة

المهارات العامة : والتى يمكن وصفها بأن هذا الشخص يتصف بالمهارة ، خاصة إذا كان يمتلك القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة فى التوقيت الصحيح المناسب لأدائها مع الاقتصاد فى بذل المجهود البدنى ، فمثلاً القدرة على الارسال أو الاعداد بشكل معين كذلك الضرب والصد بطريقة خاصة .

المهارات الخاصة : والتى يمكن وصفها خاصة عندما يمتلك لاعباً المهارة الخاصة لكرة الطائرة فمثلاً إذا كان عنده القدرة على اختيار المهارة المناسبة لأدائها فى الوقت المناسب بطريقة صحيحة فعالة وبمجهود بدنى أقل بمعنى متى يستخدم التمرير من أعلى وللأمام وكذا للخلف ، أو متى يضرب ضرب هجومى حاد sharps altack ، ومتى يضرب ضرب خفيف tips ... الخ .

فى حين يفضل البعض تقسيم المهارات الحركية الأساسية إلى :

١ - المهارات الأساسية البدنية « المهارات الأساسية بدون كرة » .

٢- المهارات الأساسية بالكرة .

أولاً : المهارات الأساسية البدنية : وتتمثل فى الجرى وتغيير الاتجاه والتوقف الفجائى لأخذ المكان المناسب مثل وقفات الدفاع عن الملعب أو المنطقة ، الدخول لاستقبال الارسال ، وشغل المساحات الخالية ، الوثب لضرب الكرة هجوميًا ساحقة فى الوقت المناسب وفى أعلى ارتفاع ممكن .

الخداع والتمويه بالجسم : ويتم بحركات الجذع مثل خداع الصد عند الضرب وهو متعدد ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلى بالاضافة إلى مقدرته على التوقع السليم (وقفة لاعب الدفاع عن الملعب أو فى الاستعداد لاستقبال الارسال) .

ثانياً : المهارات الأساسية بالكرة :

١- التمرير بأنواعه من أعلى ومن أسفل .

٢- التمرير بأشكاله من الثبات والحركة .

٣- الارسال من الثبات .

٤- الارسال من الحركة .

٥- الضرب الهجومى بأنواعه .

٦- الصد .

والمهارات الحركية فى الكرة الطائرة تدخل ضمن الأنشطة التى تتميز بالأداء المهارى الوحيد والمركب ، كذلك تعتبر الأنشطة التى تتميز بالتغير السريع فى الأداء فمهاراتها جميعها تؤدى ملعب فى محدود ومن خلال مجموعة من الخطط والتشكيلات فمثلاً التشكيل الخاص باستقبال الارسال ثم طريقة اللعب باستخدام عداء وطريقة الهجوم مع تغطية الضارب يقابله ذلك الدفاع (حائط صد فردى أو زوجى ... الخ) أى هناك حوالى من ٦ : ٧ خطط وتشكيلات وذلك خلال السرعة المحددة للكرة التى تتراوح من ١٧ : ٢٣كم/ث كل ذلك جعل اللعبة تتسم بالتغير الكثير والسريع تبعاً لمتطلبات وظروف اللعب المختلفة ، حيث أن الخداع بالكرة مثلاً يختلف حسب طبيعة مستوى الفريق المنافس ،

كذلك حساسية المباراة ، ظروف الجو ، والجمهور ، وأرض الملعب داخل صالة أو خارج صالة ، كذلك حسب مركز اللاعب فى أرض الملعب والهدف المترتب على هذا الخداع . لذلك فإن التكنيك فى أدائها يتغير ويتطور وفقاً للقيود والمحددات الخاصة بطبيعة المباراة .

كما تعتبر مهارة مثل مهارة الضرب من المهارات الخداعة من حيث التركيب المكانى الزمانى من الحركات المركبة . حيث يتم فيها الخداع بأجزاء الجسم فى اتجاهات معينة أثناء الدخول أو الاقتراب وطريقة ضرب الكرة فى الاتجاه المغاير لطريق اللاعب حائط الصد المنافس ، حيث تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة بأدائها متغيرة أثناء أدائها لعدم تحديد حركة المنافس والزميل فى حالة الصد الشبكى كذلك حركة اللاعب الضارب نفسه الذى يؤدى مثل هذه المهارة .

مفهوم الأداء المهارى فى الكرة الطائرة :

فى الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهارى الجيد دوراً كبيراً فى تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب آلية المهارة دوراً بارزاً فى عملية اتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدى إلى ارباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالى يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً وذلك بالتواجد فى أماكن ومواقف جيدة ، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعى والهجومى على أكمل وجه ، وذلك كله بعكس الفريق الذى يفتقد الاداء المهارى ، فنحن فعلاً لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد فى الأماكن الصحيحة ، خاصة أثناء استقبال الارسال أو الدفاع ، أيضاً لا نجد التمريرات الجيدة والأعداد المنظم كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة اليأس والاحباط .

مواصفات الأداء المهارى فى الكرة الطائرة والخصائص المميزة له :

حدد الخبراء المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر

بعض الخصائص التى يجب أن يتميز بها الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، حتى نضمن الانجاز الأمثل لهذه المهارات ، وعليه يمكن أن تتحدد هذه الخصائص أو المواصفات فى الآتى :

١- الاقتصاد فى بذل الجهد .

٢- الدقة والانسيابية فى الأداء .

٣- السرعة فى انجاز الواجب المحدد .

٤- التحكم والدقة فى الأداء .

٥- مرونة الحركة .

٦- التوافق بين عناصر الحركة .

٧- التوقيت والتوقع الحركى .

٨- التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة فى المنافسة .

مراحل بناء الأداء المهارى فى الكرة الطائرة :

تمثل المهارات الأساسية وسائل حقيقة لتنفيذ الخطط ، وبدون هذه المهارات الأساسية لدى لاعبى فريق الكرة الطائرة لا نستطيع تنفيذ الخطط سواء الدفاعية أو الهجومية وبالتالى نستطيع القول بأنه لا يوجد فريق جيد ، يستطيع أن يجارى فريق آخر (الخصم) .

تمر المهارة الأساسية منذ بدء تعلمها حتى الوصول بها إلى الاتقان الأمثل والتكامل المهارى فى الأداء أثناء المباراة بثلاث مراحل أساسية لا يمكن الفصل بينها ويفضل البعض أن يطلق عليها الآن مراحل البناء المهارى أو مراحل الاعداد المهارى ، ونحن مع الرأى الذى يفضل أن يطلق عليها البناء المهارى ايماناً بأن كل مرحلة هى وحدة بنائية فى (الهيكل) التكاملى العام للأداء .

١- مرحلة بناء التوافق الأولى للأداء .

٢- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للأداء الحركى .

٣- مرحلة الآلية وتكيف اللاعب على الأداء المهارى الممتاز أثناء المباراة .

وتطور الأداء المهارى للاعب لا يمكن أن يثبت - فاللاعب دائماً يطور ويرفع من مستوى أدائه المهارى وذلك فالتدريب على تكامل الأداء المهارى هو هدف دائم فى عملية التدريب ، كما أن التدريب على المهارات الأساسية دائماً فى كل وحدة تدريبية يومية .

مما سبق نجد أن عملية التعليم الحركى للأداء المهارى هى عملية تعليمية حركية بدنية عقلية نفسية فنية وتتأثر تأثر كبير بعاملى الوراثة والبيئة ويلعب فيها المدرب دوراً رئيسياً لاتمام هذه العملية بنجاح حيث يصل المتعلم إلى هدفه المنشود وينجح المدرب فى تحقيق هذا الهدف للمتعلم .

ويرى المؤلف انه بجانب هذه المراحل يجب أن يكون تعليم النواحى المهارية عن طريق الخطوات التالية :

أ- تعليم المهارات بصورة مبسطة .

ب- تنمية آلية الأداء المهارى .

جـ- تنمية الصفات البدنية العامة لنمو المهارات .

وسوف نتناولها بالشرح بعد عرض المراحل الثلاثة التى اتفق عليها الخبراء .

المرحلة الأولى : مرحلة بناء التوافق الأولى للأداء الحركى (أو المرحلة الفكرية أو التوافق البدائى) .

تبدأ هذه المرحلة بأدراك الرياضى للمهمة الحركية وتنتهى حينما يتمكن من تأدية الحركة الجديدة بشكل مقبول من حيث مكوناتها الجوهرية بشرط أن تكون ظروف التنفيذ ملائمة للتركيز تماماً على تأدية الحركة بحيث يكتسب الرياضى بانتهاء هذه المرحلة التوافق الأولى للمهارة التكتيكية الرياضية الجديدة وهذه المرحلة تشمل مسار التعلم منذ أول شرح مفصل للمسار الجديد المراد تعليمه وحتى المرحلة التى يتمكن فيها المتعلم من أداء الواجب الموتورى ولذلك يكون من

الضرورى استيعاب الأداء الحركى المطلوب بصورة جيدة للوصول إلى تأثيرات مناسبة لعملية التعليم يتعين أن يكون المتعلم قادراً على توقع الهدف المراد تحقيقه عن طريق نشاطه الحركى .

ويوضح زكى محمد (١٩٩٧) بأن هذه المرحلة تتم على مرحلتين هما :

١- اعطاء اللاعب تصور محدود للمهارة وكيفية أدائها باستخدام حاسة السمع والبصر ومن الممكن أن يتم ذلك بواسطة الصور والأفلام والنماذج لاستعمال حاسة البصر وتقدم له الشرح لاستغلال حاسة السمع .

٢- ترقية التوافق الأولى : ويكون التركيز فى هذه المرحلة على الاتقان المهارى الرئيسى مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة ويجب على اللاعب أن يعمل إلى أن يصل إلى هدفه وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفيتها أى يتخلى اللاعب عن الحركات غير الضرورية والتى يميل فيها إلى تقليد الكبار ، كذا يتجنب التوتر العضلى والعصبى وعدم المبالغة فى كثرة التكرار حتى لا يكون لذلك آثاره السلبية نظراً لظهور علامات التعب السريع الذى من الممكن أن يصيب الجهاز العصبى عند تعليم المهارات الحركية ذات التوافقات الحركية أو الجديدة وتصبح ملازمة له يصعب نسبياً التخلص منها .

□ التدريب فى مرحلة بناء التوافق الأولى :

وبعد الانتهاء والتأكد من اتمام تعليم هذه المرحلة لا يفضل الانتقال إلى المرحلة التى تليها بل يجب الاتجاه إلى ممارسة التدريب على هذه المرحلة بما يضمن خلوها من الأخطاء وهذا دور المدرب عندما يبدأ المدرب فى تعليم مهارة جديدة للاعبين فإن اللاعبين لا تكون لديهم صورة واضحة عن ماهية هذه المهارة لذلك تكون أولى الخطوات التى يقوم بها المدرب هى تقديم المهارة للاعبين عن طريق :

١- شرح المهارة « تقديم سمعى » .

٢- عمل نموذج أمامهم أو بعرض صوراً أو فيلماً أو اكثر لهذه المهارة (تقديم بصرى) .

٣- عمل نموذج مع شرح المهارة أو صورة أو فيلماً مع الشرح « تقديم سمعى بصرى » .

وهذه الطريقة الثالثة فى نظرى أفضل الطرق لتعليم مهارات معظم الألعاب الجماعية .

وتتوقف درجة أداء درجة اللاعبين للمهارة على مقدرة المدرب على الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة أوضاع كل أجزاء الجسم من خلال مراحل أداء المهارة .

والأداء المهارى فى هذه المرحلة لا يكون دقيقاً ، فاللاعب يقوم بعمل حركات زائدة غير مطلوبة ، بمعنى آخر يكون أداؤه غير اقتصادى فى المجهود ، كما أن الحركة تكون صلبة غير انسيابية .

فى هذه المرحلة يبدأ المدرب بتعليم المهارة تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة ثم يتدرج المدرب فى ادخال بعض القوة ثم السرعة . وبتكرار أداء المهارة يتحسن مستوى الأداء ويتخلص اللاعب من الحراكات الزائدة وخلال اداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب دائماً باصلاح أخطاء الأداء الفنى للحركة ويركز على ضرورة الأداء السليم . وهذه المرحلة لا تأخذ وقتاً طويلاً مع اتقان المدرب لعمله ويفضل فى هذه المرحلة أن يستخدم المدرب الأجهزة والأدوات المعينة فى تعليم المهارة مثل الكرات الثابتة والمعلقة - مقاعد - مناضد - شباك مخفضة - مربعات على حائط صد خشبى ... إلخ .

المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب وبناء التوافق الجيد للأداء الحركى :

هذه المرحلة تأتى لتطور الأداء المهارى الذى تعلمه اللاعب ليجعله

أكثر دقة واتقان ، وهذه المرحلة متداخلة مع المرحلة الأولى ، ومع تكرار أداء التمرينات التى تطور الأداء المهارى نجد اللاعب يصل إلى مرحلة يؤدى فيها المهارة بصورة أكثر دقة وبتكيف على الأداء السليم للمهارة .

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تثبيت للحركات حيث يدرك المتعلم ابعاد المهارة ويبدأ فى عملية الممارسة بهدف تثبيت تتابع الحركات . فالممارسة والتغذية الراجعة المناسبة لها أهميتها ومرحلة التثبيت هذه هى مرحلة تغيير دائم ، نماذج الأنشطة أو تغيير فى التفكير أو الاحساس حتى يحقق الفرد الهدف المنشود .

فالتعليم فى هذه المرحلة يجب أن يكون عملية فردية يعطى لكل فرد فيها الوقت اللازم له حسب استعداده واحتياجاته البدنية وطموحاته الشخصية .

فلاعب الكرة الطائرة الذى يحاول الضرب المألوف يهتم فى هذه المرحلة بالتوقيت والنموذج الايقاعى للمهارة ويساعد فى ذلك الانتباه إلى أدلة معينة بصرية وسمعية وحس حركية وعن فائدة الممارسة على مستوى الأداء فإننا نرى أنه إذا ما دأب المبتدئ على المران فإنه يتحسن ويصبح أداؤه أدق وأكثر رشاقة وخفه وكذلك يقل مقدار الطاقة المبذولة فى الأداء .

أخيراً فهذه المرحلة يستطيع فيها المتعلم اداء الحركة بدون اخطاء تقريباً حتى يتمكن من أداء الواجب الحركى بالكامل عند توافر ظروف تدريبية معتادة ، مناسبة دون وجود أى مؤثرات من شأنها أن تخل الأداء . وعمومـًا يتم التطور فى هذه المرحلة بالتدرج . **وفى هذه المرحلة ينخفض الاستخدام المبالغ فيه للقوة الذى كان أحد خصائص المرحلة الأولى إلى المستوى الضرورى المطلوب ولكن هنا يستخدم المتعلم قواه بهادفية وفى التوقيت المناسب** . ويتميز المسار الحركى بوضوح فى انسيابية الحركة وبدون

صعوبات ولا يحدث أى توقفات أو انقطاع للأداء أو راحات ويصبح المسار الحركى أكثر سلامة .

وهنا يوضح المؤلف أن اللاعب فى هذه المرحلة يكون قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصلة على حدة وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ بإضافة زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن يدوام المدرب على التوجيه واظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتى هذه المرحلة ثمارها ، إذ أن التكرار فى حد ذاته لا يفيد فى مرحلة التوافق إذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان أو الاستنكار والاستياء للحركات الرديئة .

بصفة عامة فإن هذه المرحلة من التعليم الحركى تهدف إلى تطوير الشكل البدائى للحركة والذى سبق اكتسابه والتخلص من الزوائد بها والبعد عن وجود القواطع أثناء سريانها وتجنب التصلب العضلى وبذلك يستطيع الفرد الوصول إلى التوافق الجيد للحركة ويتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وبمراقبة المدرب للعمل على تلافى الأخطاء فتصبح الحركة أكثر دقة ويكون الفرد أكثر تحكماً للأداء وتبدأ هذه المرحلة بعد اكتساب الرياضى للتوافق الحركى الأولى وتنتهى حينما يتمكن من تأدية التكتيك الجيد بشكل جيد ودون أخطاء ويكتسب الرياضى التوافق الحركى الجيد .

التدريب فى مرحلة إكتساب وبناء التوافق الجيد :

هذه المرحلة متداخلة مع المرحلة الأولى فمع تكرار أداء التمرينات التى تطور الأداء للمهارة نجد أن اللاعب يصل إلى مرحلة يؤدى فيها المهارة بصورة أكثر دقة ويتكيف على الأداء السليم للمهارة ، لذلك فإن المدرب يلعب دوراً هاماً فى هذه المرحلة ، **فمهام المدرب فى هذه المرحلة تنحصر فى الآتى :**

١ – صقل واتمام التصور الحركى من خلال المناقشة التوضيحية

وشرح وتوضيح الحركة باستخدام وسائل ايضاح متنوعة مع اعطاء توجيهات أثناء تأدية الحركة أو بعدها مباشرة .

٢- العمل على تحسين المهارة بجميع مواصفاتها من خلال تصحيح الأخطاء بصورة مركزية واعطاء السند والمساعدة فى اللحظات الحرجة للحركة .

٣- تنفيذ التمارين تحت الظروف الاعتيادية وبالسرعة المعتادة للمنافسة .

٤- الربط بين المهارة المتعلمة وبين القدرات البدنية والمتطلبات التكتيكية الفردية والمهارات التكتيكية المتعلمة سابقاً .

وفى هذه المرحلة يقوم المدرب باعطاء تمرينات أكثر صعوبة ومركبة وتحت ضغط الدفاع السلبى ثم ايجابى حتى يصل اللاعب إلى التكامل فى الأداء المهارى تحت ظروف تشبه ما يحدث فى المباراة وتتضمن بأن الحركة فى هذه المرحلة قد تتصف بالانسيابية والتخلص من الحركات الزائدة ويصبح اللاعب يبذل مجهوداً أقل عند أداء المهارة وهذا يعنى الاقتصاد فى المجهود . وخلال هذه المرحلة يستطيع المدرب أن يستخدم الأفلام والصور التعليمية التى تساعد اللاعب على اتقان أداء المهارة . خاصة تلك التى تتضمن التوافق المهارى خلال الأداء الفعلى للمبارة بشكل مبسط .

ويجب على المدرب شرح الحركة أثناء عرض الفيلم أو الصورة لاظهار دقائق الأداء الفنى الصحيح للمهارة على أن يعقب ذلك التطبيق العملى فى التمرينات المختارة بدقة من المدرب - وبعد اتقان اللاعب للمهارة يجب أن يعطى المدرب تمرينات مركبة للمهارة مرتبطة مع مهارة أخرى سبق أن أتقنها اللاعب . وهذا يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً كبيراً من اللاعب ، لذا فيجب على المدرب أن يطمئن خلال فترة ما بين الموسمين والمرحلة الأولى من فترة الاعداد إلى أن لاعبيه قد وصلوا إلى مرحلة التوافق الجيد لها .

ويرجع أسباب تحسين نوعية الأداء المهارى إلى :

١ – تحسين عمليات تلقى واستيعاب ومعالجة المعلومات خاصة المعلومات الحسية الحركية .

٢ – ازدياد الاحساس الحركى دقة بشكل ملحوظ .

٣ – ازدياد القصور الحركى وخصوصاً فى كل جوانبه لا سيما الجانب الديناميكى .

٤ – انحصار العمليات العصبية فى المراكز العصبية المختصة .

المرحلة الثالثة : مرحلة اتقان وتثبيت الأداء الحركى :

هذه المرحلة يصل الأداء المهارى للرياضى إلى درجة عالية من الرقى والاتقان والثبات ويصبح قريب من الآلية أى يكون على درجة من الاستقرار فى جميع الظروف المنفذة للأداء تصبح المهارة الحركية أكثر دقة واستقرار وذلك بتطوير التوافق الجيد ويؤدى اكتساب التوافق الحركى الجيد إلى اتقان الأداء الحركى المتعلم بصورة ثابتة وناجحة حتى إذا كانت الظروف صعبة .

فى هذه المرحلة تكون الحركة الجديدة المصقولة التى اكتسبها اللاعب قد استقرت وأصبحت طوع أمره وملك يديه وتزداد مع الوقت سهولة ويسراً وسوف تواصل استمرار الصقل والتفاصيل للحركة فى المرحلة الثالثة حيث نستمر فى تطبيق كل امكانيات الاصلاح والتصحيح التى تعلمناها فى المرحلة السابقة أى تصل من التوافق الحركى الدقيق إلى التوافق الحركى الأدق وتعرف المهارة الحركية فى هذه المرحلة (المركبات الآلية أو الاوتوماتيكية) الموجودة فى النشاط الحركى المعلوم وكلما ازداد تكرار الحركة عن طريق التمرين والتدريب كلما اشتد اتجاهها نحو الآلية .

ايضاح هذه المرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة بثقة تحت كافة الظروف بما فى ذلك الظروف الصعبة وتلك التى لم يتعود عليها

من قبل وكذا يتمكن من استخدامها فى أى لحظة بنجاح وأثناء المباراة يعين على الرياضى أداء الواجب الحركى تحت أقصى الظروف حيث يتحتم أن يتناسب تكوين الحركة والعناصر الرئيسية للتكتيك مع الهدف من الأداء حتى مع وجود مؤثرات قديمة من شأنها أن تخل بمسار الحركة وبذا تتوافر الأسس اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وكذا إلى درجة عالية من ثبات المستوى .

ويقول المؤلف أن هذه المرحلة يثبت فيها الأداء الحركى للمهارة بالشكل الدقيق حتى يصل إلى صورة شبيهة بالآلية وذلك عن طريق عدد مرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة وبالتحليل أو التعميق فى هذه المرحلة نجد اننا لا نهتم باتقان المهارة بل أدائها بسرعة وآلية تحت الظروف المتغيرة وبطريقة مختلفة بما يتناسب مع ظروف التنافس ويساعد اللاعب فى ذلك درجة تمتعه بما يسمى الأداء المهارى السلس السهل الممتنع كما يفضل أن يطلق عليه البعض بالانسيابية فى الأداء بحيث يتم أداء هذا على شكل آلى فى الأداء يحدث نتيجة استثارتها فى مواقف معينة .

خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها :

الوصول إلى الكمال ودقة الأداء للمهارة وتثبيتها يمر بالخطوات التالية :

١ - التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة :

يصل اللاعب إلى تعلم المهارة واحراز النجاح السريع فى أدائها إذا بقيت ظروف التدريب ثابتة ، وبموالاة التدريب على شرط أن يكون الحمل المعطى ملائماً لقدرة اللاعب نظراً لأن الزيادة المبالغة فى الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع فى الأداء ينطوى على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية وظهور التعب يسهم فى عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات .

وفى هذه المرحلة تعطى طرق التدريب من خلال الآتى :

تمرينات الاحساس - تمرينات فنية اجبارية - تمرينات بالأجهزة .

٢ - تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجى بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التدريب :

يتم ذلك من خلال التدريب الضاغط الذى يتطلب سرعة وقوة فى الأداء فى وقت محدد على أن تراعى الدقة فى الأداء الحركى للمهارة ويمكن اضافة حركات الخداع مع الارتفاع المتدرج فى دقة الأداء .

مثل : تمرين ضاغط لتعليم مهارة الكرة (التمرير من أسفل باليدين بأكثر من كرة)

٣- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية :

يؤثر تغيير المحيط الخارجى فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب ، فمثلاً اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر فى مهارة اللاعب الناشئ وفى التوافق العضلى العصبى له . وأيضاً وجود مدافع سلبى فى أول التدريب ثم ايجابياً له أهميته فى تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وفى هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة ، والألعاب الصغيرة .

٤- تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة :

مع تقدم التدريب يعمل المدرب على التدريب على المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر كذلك المباريات فى مجموعات صغيرة ٣ ضد ٣ أو ٦ ضد ٦ فى مساحات صغيرة من الملعب ، ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته .

٥- مراجعة وتثبيت المهارات فى المباريات التجريبية :

من الواضح أن اللاعب الذى يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه فى الأداء ويصلحها أثناء التدريب ، يكون أقدر على النجاح فى اصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة عن اللاعب الآخر الذى لم يتعلم ذلك .

ومن الطبيعى أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التدريب . لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت واتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المبارة ، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارة يقل تركيزه فى محاولة لعب الكرة بالاتقان المطلوب ، وفى نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكثر .

٦ – *اختبار المهارة فى المنافسات التدريبية :*

أن ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بموالاة التدريب بل أيضاً يرتبط بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الاسهام والوعى للفرد فى التحكم فى مهارته الحركية وتجنب الوقوع فى الأخطاء ، وتوجيه الاهتمام البالغ لها ، ومحاولة التحكم فيها واصلاحها ، كما يجب مراعاة أنه كلما ازداد اتقان الفرد للمهارة الحركية كلما قل الجهد المبذول فى محاولة الأداء .

ومن ثم يجب على المدرب أن يضع خطة سنوية للتدريب على المهارات المطلوبة بحيث تشتمل الخطة على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات وربطها بالأداء البدنى الذى يكون محبباً لدى اللاعبين ويشحذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الاعداد التى تعتبر الفترة الأساسية للتدريب على المهارات كذلك أثناء فترة المباريات يكون التدريب على المهارات الأساسية من خلال التمرينات التى تكون على شكل منافسات ومباريات .

بمعنى أخر لا نستطيع أن ننكر دور أهمية التدريبات الجماعية وأهميتها فى عملية إستثارة وارتقاء بعملية آلية الأداء للمهارة فالهدف الأساسى من هذه التمرينات الجماعية هو زيادة فاعلية الأداء خلال زيادة عنصر الاستدعاء الذاكرى الحركى للجهاز ويتم ذلك من خلال تلك التدريبات التى تحتوى على مواقف فعلية من المباراة والتى عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالاضافة إلى تكوين احساس مركب للاعب

عند أداء الحركات مثل احساس بالفراغ الذى يتحرك فيه اللاعب والاحساس بالمكان وكذا الاحساس بالزميل وأيضاً المنافسة وفى الوقت المناسب وعموماً يكون تثبيت المهارة عن طريق :

١ – الاتقان الكامل للحركة فى مواقف وظروف ثابتة .

٢ – الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء وزيادة التوافق والترابط للمهارات .

٣ – الاستخدام الأمثل للقوة حسب متطلبات الأداء الحركى .

٤ – التغيير فى المتطلبات والمواقف وظروف متغيرة لاستخدام المهارة .

٥ – الأداء فى ظروف تتميز بالصعوبة مما يتناسب مع مميزات اللاعب .

٦ – اختيار المهارة الحركية فى المناسبات التدريبية .

وبصفة عامة يعتمد اتقان المهارات الفنية فى الكرة الطائرة على :

– (آلية) الكثير من العمليات العضلية العصبية .

– دقة وتنوع الاحساس الحركى .

– دقة التصور الحركى .

ويلخص عصام عبد الخالق مهام التدريب فى هذه المرحلة فيما يلى :

١ – زيادة المتطلبات البدنية والنفسية عما كان عكسه فى المرحلة الثانية وذلك من خلال :

– اتاحة الفرص بتجريب التكتيك المتعلم فى منافسات تدريبية واختبارات وسواها .

– اجراء التدريب بحجم كبير للمجهود المبذول .

– الاستفادة من القدرات البدنية وغيرها من مقومات الانجاز المتحسنة لمواصلة العمل على صقل المهارة التكتيكية المكتسبة حديثاً .

وهنا يوضح زكي محد حسن (١٩٩٧) النقطة الأخيرة تحت عنوان تنمية الصفات البدنية اللازمة لنمو المهارات بالتالى :

يمكن أن تتم هذه التنمية من خلال نمو وتحسين القدرات الجسمية بصفة عامة والقدرات الجسمية التى تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمها بصفة خاصة فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند مستوى معين من الأداء بدون أى تقدم وذلك فى حالة عدم قيام المدرب بالعمل على نضوج وتحسين مستويات المجموعات العضلية فى هذه المهارة وتساعد السبل التالية المدرب على نمو وتحسين الأداء المهارى :

– اعطاء مجموعة التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات .

– اعطاء مجموعة التدريبات البدنية باستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب – دمبلز – أثقال رجلين .

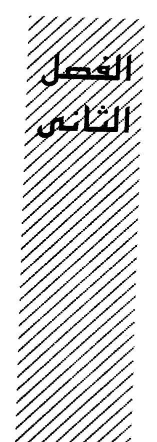
– اعطاء مجموعة التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة .

– تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو باضافة صعوبات إليها مثلاً أدائها فى اقل زمن ممكن .

– وضع المهارة تحت شرط القياس الزمنى .

– دراسة امكانية استخدام أسلوب التدريب الدائرى لمجموعة من المهارات .

– التدريبات فى مجموعة متفاوتة الأعداد .



الأخطاء المصاحبة للأداء المهارى

الأخطاء المصاحبة للأداء المهارى والمتوقعة فى الكرة الطائرة

من الطبيعى أنه لا يمكن أن نتصور أن الناشئ أو اللاعب المبتدئ يمكن أن يؤدى المهارة بالطريقة الفنية المثلى الخالية من الأخطاء ، بل على العكس من ذلك فالتوقيع الطبيعى أن المبتدئ عند تعلمه مهارة معينة يكون أداؤه به كثير من الأخطاء ، وهنا يكون واجب المدرب معرفة مواطن الخطأ فى أداء اللاعب والاسراع مباشرة فى اصلاح هذه الأخطاء حتى لا ترتبط فى الأداء مع آلية اللاعب للمهارة مستقبلاً ، وتصبح هناك صعوبة فى اصلاح الأخطاء رغم ضرورة ذلك .

أنواع الأخطاء :

أولاً : الأخطاء البسيطة :

وهى الأخطاء التى يمكن تركها إلى أن يتعلم الناشىء أو المبتدىء أداء المهارة . ومن أمثلتها : عدم انتشار الأصابع حول الكرة أو شد الأصابع تحت الكرة وضع اليدين ، فرد الذراعين ثم الرجلين أو العكس وليس عمل متصل متتالى من أسفل مفاصل الطرف السفلى فى مهارات التمرير والاعداد ... الخ . ويلاحظ أنها تؤثر فى أداء المباراة .

ثانيًا : الأخطاء الكبيرة :

وهى الأخطاء التى تعوق الأداء السليم وقد تؤثر على القوام . مثل الوثب على باطن القدم كلها فى حالة الوثب للضرب أو الصد ، أداء الأوضاع وحركات الدفاع بطريقة رديئة وهذه الأخطاء يمكن تلافيها بالتركيز على تعليم المهارات بالتدرج والانتقال إلى الجزء التالى للمهارة بعد التأكد من اتقان الجزء الأول .

الأخطاء الأكثر شيوعًا عند تعليم المهارة الحركية وأدائها تنقسم إلى :

أخطاء يرتكبها الفرد مع بداية مراحل التعليم « أخطاء حديثة » قد تكون أسبابها :

١ – عدم فهم المبتدئ أو اللاعب وتصوره للحركة .

٢ – عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى المبتدئ مثل مهارات الدحرجة والدفاع العميق والدفاع الطائر .

٣ – النقص فى الإعداد البدنى خاصة الخاص الذى يرتبط بالمهارة .

٤ – القيام باتخاذ وضع خاطئ ينتج عنه تقلص عضلى خاطئ .

٥ – عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة وافتقادها لعوامل الأمن والسلامة .

٦ – الخوف من موقف أصيب فيه الفرد الرياضى سابقاً ويخشى النتيجة المشابهة ، مثلاً أصيب زميله أثناء الدحرجة أو الصد مثلاً .

وهذا النوع من الأخطاء يسهل اصلاحها ، ويعمل المدرب على تلافيها عند بدأ التعلم وسرعة اصلاحها عقب الأداء مباشرة .

أخطاء أصبحت عادة ثابتة عند الرياضى :

وهذا الخطأ من الصعب اصلاحه ويحتاج إلى صبر ومجهود طويل لمعالجته مثل دوران الذراع أثناء الضرب أو تقارب القدمين أو المبالغة فى اتخاذ وضع الجسم وكثيراً ما تكون أسبابه :

١ – تعلم الرياضى بدون التوجيه الصحيح .

٢ – تكرار الأداء بطريقة خاطئة .

٣ –عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضى لبعض المهارات المطلوبة .

٤ – التعود على استخدام جهاز تدريب غير قانونى .

٥ – عدم تثبيت الأداء المهارى تحت ظروف المنافسات .

كيفية اكتشاف الأخطاء :

لكى يتم اكتشاف الأخطاء التى ترتبط بالأداء المهارى يجب أن يلم المدرب الرياضى الماماً كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية فى جميع مراحلها حتى يستطيع الاسهام بطريقة فعالة فى اصلاح الأخطاء الحادثة .

قدرة المدرب على الملاحظة ، فنظرة المدرب الفاحصة النافذة ، التى يستطيع فى سرعة البرق العثور على مكمن الخطأ فى الأداء ، هى التى تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب فى عملية اصلاح الأخطاء ، كذلك

اتخاذ المدرب المكان المناسب الذى يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء .

اصلاح الأخطاء :

القواعد العامة لتصحيح الأخطاء :

١- البحث عن منبع الخطأ حتى يمكن تلافيه .

٢- البدء فى تصحيح الأخطاء الرئيسية أولاً وضع الجسم ككل ، الرجلين ، الذراعين ، الرأس ، حركات مد الجسم ، وضع الاقتراب وضع الوثب فى الضرب .

٣- اصلاح خطأ ثم أخر وليس اثنين معاً .

٤- يجب على المدرب أن يشجع لاعبيه على بذل المزيد من الجهد لتلافى أخطائه تدريجياً ، وذلك بمقارنة الأداء الخاطئ بالصحيح .

طرق اصلاح الأخطاء :

الخطأ العام :

هو الخطأ الذى يقع فيه معظم اللاعبين المبتدئين والناشئين اثناء الوحدة التدريبية وعلاجه يتم على النحو التالى :

١- يصلح المدرس الأخطاء الكبيرة التى تؤثر فى التمرين أولاً ثم يصلح الأخطاء البسيطة مثل شكل الأصابع ، وضع المرفقين فى التمرير، نقط التقاء الكف بالكرة .

٢- ايقاف التمرين الأصلى والانتقال لأداء حركات جديدة يكون الغرض منها اصلاح أوضاع أو حركات أساسية فى التمرين الأصلى ، حركات اللقف لكرات أكبر حتى تنشر الأصابع مثلاً .

٣- يعطى المدرس النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار مثل :

(وضع الرأس ، فرد القدمان متباعدتان باتساع الحوض فى وقفات الاستعداد - الوزن موزع على القدمان العينان تتابع الكرة ، اليدان ليست متشابكتان فى التمرير من أسفل الركبتان والفخذ تواجهان الهدف) .

الخطأ الخارجى :

وهو الخطأ الذى يقع فيه عدد قليل من المتقدمين ، ويفضل لمس اللاعب المبتدئ المخطئ بخفة ، ويكون خطأ الوضع ظاهراً فيه ومؤثراً

فى جميع الحركات الناتجة ، حركة الجلوس فى وضع التمرير من أسفل اليدين معاً لمس الكوعين فى التمرير من أعلى .

استخدام الأدوات :

يمكن اصلاح بعض الأخطاء عن طريق استخدام الأدوات ، فمثلاً تستخدم الكرات المثبتة أو المعلقة لتصحيح الأخطاء عند الضرب .

استخدام وسائل الايضاح :

مثل : الأفلام – النماذج – الصور ... الخ .

تكرار الحركة :

تكرار الحركة بالطريقة الصحيحة عدة مرات ثم تكرر بربطها مع حركات أخرى .

ما يجب أن يراعيه المدرب عند اصلاح الأخطاء فى رياضة الكرة الطائرة :

١– الملم المدرس أو المدرب الماماً كاملاً بصفات القوام الصحيح للاعب الكرة الطائرة مثل الطول ، الوزن ، طول الذراع ، طول الذراعان عالياً المدى الكامل للذراعان جانباً واخطائه ، كيفية تجنبها وطرق اصلاحها .

٢– يجب ملاحظة التأثير النفسى للطريقة المتبعة فى اصلاح الخطاء مثلاً لا يعنفه أمام زملائه .

٣– مراعاة اختيار المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة .

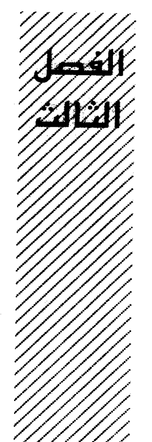
٤– أن يكون لديه المقدرة الخاصة على معرفة نوع كل خطأ وكيفية اصلاحه .

٥– لا داعى لايقاف العمل واصلاح خطأ ثانوى بالنسبة للغرض المطلوب ، يمكن لفت نظرة فى التدريبات الفردية .

٦– ملاحظة عدم اصلاح أخطاء لم تحدث ولا لزوم لشرح ما قد يقع فيه من أخطاء .

٧– يجب أن يتجنب المدرب اصلاح الخطأ واللاعب المبتدئ فى وضع صعب طعن ، وضع الاستعداد فى التمرير أو الدفاع عن الملعب أو المنطقة .

٨– لا يضيع الوقت فى اعادة الشرح أو التفسير ولا يظهر الملل والضجر عند وقوع الخطأ .



الاعداد البدنى
فى الكرة الطائرة

الاعداد البدنى فى الكرة الطائرة :

يعتبر الاعداد البدنى عامل هام فى تدريب الكرة الطائرة ، وتكمن أهمية هذا الاعداد بصورة لا ريب فيها خاصة أثناء المنافسة (مباريات) الكرة الطائرة ، ويذكر لارى كيش Larry Kieck أن الاعداد البدنى يكون دائماً العامل الرئيسى ذو التأثر الايجابى المؤثر فى نتيجة المباراة ، هذا لو كانت الفرق جميعها فى نفس مستوى الأداء التكتيكى والتكنيكى .

إن الأداء الفنى (التكنيك Techinical والأداء التكتيكى (الخططى) Tactical ، وكذا عوامل التدريب الأخرى هى فى مجموعها محصلات الاعداد البدنى ، وكما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضى انعكس ذلك نجاح تلك الأداءات فى المباريات .

والكرة الطائرة شأنها شأن باقى الأنشطة الرياضية الأخرى ، لا يمكن الوصول فيها دون التخصص ، فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة حالياً وبالتحديد فى أواخر القرن العشرين إلى مستوى عال جداً من التطور ، ولقد أدت محاولات الوصول إلى أعلى المستويات فى عدة مسابقات أو أنشطة رياضية إلى استهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدى بهدف تطور المستوى الرياضى تطويراً متكامل الجوانب ، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضى جانبين أساسيين :

أ- الاعداد البدنى العام (*) .

ب- الاعداد البدنى الخاص .

ويهدف الاعداد البدنى العام إلى خلق وتطوير الأسس ومواصفات التخصص الرياضى من خلال تطوير عام للامكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية ، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدى إلى التقدم فى نوع النشاط الممارس .

(*) السيد عبد المقصود نظريات التدريب الجوانب الأساسية لعملية التدريب .

بينما يهدف الاعداد الخاص إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضى بالتكنيك والتكتيك .

إن تناسق الاعداد البدنى العام والخاص يشكل أو يكون أحد الأسس الرئيسية عند التدريب الرياضى ويرتبط الاعداد البدنى العام بالاعداد البدنى الخاص ارتباطاً وثيقاً أثناء جميع مراحل التدريب الرياضى ، ولكن نتفهم طبيعة هذه الارتباطات نرى أن الأفضل أن نتناول العلاقة المتبادلة بينهما بالتفصيل .

العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدنى العام والخاص :

إن العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدنى العام الخاص علاقة وطيدة فى نطاق القوانين الأساسية للتدريب الرياضى . فلا يمكن الاستغناء عن أى منهما كذلك لا يمكن أن يعوض أحدهم الآخر ، أيضاً كل منهما يتأثر بالآخر – وعندما يكون الحديث عن مبادئ التدريب الرياضى يجب التأكد على مبدأ تكامل جوانب التدريب وكذلك الهدف الخاص لعملية التدريب ، مع ملاحظة عدم وضع الناحيتين (العام – الخاص) فى مقابل بعضهما أو محاولة التفضيل بينهما هى نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقة المتبادلة بينهما ، فهذه العلاقة تزيد لدرجة نصعب معها ايجاد حد فاصل بينهما فى بعض الأحيان لذلك يوصى خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما اطلاقاً .

إلا أن الضرورة تحتم الفصل بين الاعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلاً فى الأهداف كما يختلفان فى الوظائف وأيضاً الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهم فى التدريب .

وارتباطاً بالخصائص التى تميز كل من الاعدادين البدنى العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وأفضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هى أن يتم التقسيم هذه الوسائل تبعاً لقربه أو بعدها من حيث الشكل أو التكوين عند ذلك النشاط الحركى الذى يؤدى أثناء المنافسة .

ومن هذا المنطلق نستطيع أن نحدد المحتويات الرئيسية للاعداد العام فى :

١ – النشاط الحركى الذى يؤدى اللاعب بهدف اكتسابه للصفات البدنية الشاملة والتى أهمها – القوة العضلية – السرعة والتحمل – المرونة –والرشاقة – والتوازن .

وهى ما يطلق عليها مكونات الاعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على عدم الابتعاد عن الهدف النهائى للنشاط الرياضى إلا وهو الاعداد للحياة .

٢ – كل التمرينات التى تتضمن معظم العناصر السابقة ، وتعمل فيها الأجهزة الحيوية المختلفة لجسم الرياضى بصورة شاملة متزنة تؤكد وتضمن نشاطه الحركى مع ملاحظة وجود فى الاعداد العام من نشاط لآخر .

بينما تكون المحتويات الرئيسية للاعداد الخاص هى :

١ – نوع النشاط الممارس نفسه أو بتعبير أدق النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المباراة أو المسابقة ، والتى تتم طبقاً لقواعد هذا النشاط وهو فى العادة ما يطلق عليه تمرينات المنافسة .

٢ – كل التمرينات التى تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس ، وأيضاً التمرينات التى تعمل أثناء العضلة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء المباراة أو المسابقة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزن أدائها .

خصائص تمرينات الاعداد البدنى العام :

عادة ما تهدف هذه النوعية من التمرينات إلى التنمية والتطوير الشامل المتزن لجميع أجهزة الجسم الحيوية ، وهذه التمرينات مرتبطة وتتأسس عليها التنمية الخاصة نظراً للعلاقة بين الاعداد البدنى العام والخاص والتى سبق الاشارة إليها ، مع ملاحظة أن هذه التمرينات تؤدى أثناء فترة الاعداد البدنى العام .

فعل سبيل المثال إذا كان المحتوى هو مجموعة من تمرينات التقوية ، لذلك يجب أن تتسم هذه التمرينات بالتقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم والتى يجب أن تؤدى بفاعلية عالية حيث تتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة ، مع ملاحظة النقاط التالية :

١ – إن هذه التمرينات لا تتشابه فى تكوينها الحركى مع تلك الحركات التى يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضى التخصصى .

٢ – إن هذه التمرينات أيضاً لا يتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التى تؤدى أثناء النشاط الرياضى التخصصى .

٣ – إن هذه التمرينات التى تعمل فيها العضلات التى لا تقوم بالدور الأكبر بالنسبة للنشاط التخصصى للرياضى .

إن هذه التمرينات لا تتماثل مواقفها أو درجة متطلباتها مع المواقف اللازمة للنشاط التخصصى لفرد أى موقف يختلف تماماً عن موقف المباراة .

خصائص تمرينات الاعداد الخاص :

عادة أن تستخدم تمرينات الاعداد البدنى الخاص لتطوير القدرات الفسيولوچية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية ، وهى تهدف فى المقام الأول إلى تطوير هذه القدرات وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وذلك بالصورة التى عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الرياضى الممارس ، ومن الأمثلة قوة الوثب سرعة أداء الحركات المتكررة تحمل سرعة الجرى ، مع ملاحظة حقيقة هامة وهى أن يتم هذا التطوير بالصورة التى يحتاجها النشاط بدقة كبيرة .

من أمثلة تمرينات الاعداد الخاص ، والتى يمكن أن تنفذ فى نشاط الكرة الطائرة ، مجموعة التمرينات التالية :

* تمرينات الارتقاء دون وجود عارضة توازن .

* تمرينات الارتقاء بوجود عارضة توازن ، مثل استخدام حواجز الوثب .

* تمرينات الوثب العمودى مع استخدام جاكت صدرى بأثقال للاعب الكرة الطائرة ، مع ملاحظة أن يتم أداء هذا الارتقاء العمودى بأقصى شدة ممكنة بنفس الصورة التى يتم فيها الوثب للضرب أو للصد أثناء المباراة .

* الجرى لمسافات أقصر باستخدام خطوط الملعب وبدرجة سرعة أعلى من سرعته أثناء المباراة .

* التدريب على حركات الجمباز مثل الدحرجات ، والغطس والدفاع من السقوط وكذلك تمرينات الربط بين أكثر من حركة .

* مجموعة التدريبات التى ترتكز على عناصر من تفاعلات المباراة وتكوينات اللعب كما فى مجموعة التكوينات التى تحدث على الشبكة .

الاعداد البدنى الخاص :

يختص هذا النوع من الاعداد بتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بالاضافة إلى تزويد اللاعبين بالقدرات المهارية والخططية الخاصة ، مع ملاحظة أن الاعداد البدنى الخاص يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاعداد البدنى العام وذلك فى جميع التدريب ، وللاعداد البدنى الخاص صور مختلفة يستطيع المدرب أن يطبقها فهذا النوع من الاعداد إما أن يكون :

أ- على شكل مجموعة من التمرينات الخاصة .

ب- على شكل مجموعة من تمرينات المنافسة .

جـ- على شكل مجموعة من المباريات التجريبية .

وسوف نحاول هنا أن نلقى نظرة على كل شكل من الأشكال السابقة .

أ- مجموعة التمرينات الخاصة :

ويقصد بها تلك التمرينات التى تحتوى على مهارة أو مجموعة من المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، وكذلك يكون فيها العمل العضلى مشابهاً للطريقة التى تعمل بها أثناء أداء المهارات الأساسية من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها .

ويمكن للمدرب أداء هذه التمرينات إما باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء ، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب مثل (التدريب على التمرير باليدين باستخدام كرات طبية لتقوية الذراعين أو باستخدام حزام من الأثقال أو چاكت الأثقال لتعليم الوثب) للارتفاع بمقدرة الوثب أثناء الضرب الساحق ، أو استخدام الحواجز للارتفاع بالمقدرة على الوثب للقيام بالصد ، مع ملاحظة أن يكون استخدام المدرب لهذه الأثقال أو العوائق بصورة ليس مبالغ فيها حيث أن هذا يؤدى فى كثير من الأحيان إلى الاضرار بمسار الحركة المطلوبة أو الاخلال بتوقيت أو توافق الأداء .

ب- مجموعة تمرينات المنافسة :

ويقصد بها تلك التدريبات التى تحتوى على عدة مبادئ أساسية والتى أثناء تطبيقها يجب مراعاة قانون اللعبة ، والتى تؤدى إلى ظهور التكيفات الحركية ، ويسهم هذا النوع من التمرينات فى الربط المتناسق بين عناصر الفورمة الرياضية .

ومن أمثلة هذه التدريبات الخاصة ما يلى :

- التدريبات الجماعية لتنمية آلية الأداء الحركى لظهور المهارة أو مجموعة المهارات الأساسية .
- تدريبات لتنمية التفاعل الحركى الجماعى الخططى .
- التدريبات التى تساعد على اتقان الجماعية الخططية الدفاعية والهجومية .

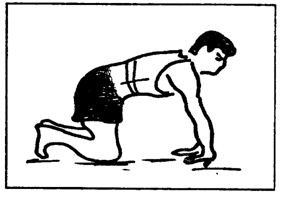
جـ- مجموعة المباريات التجريبية :

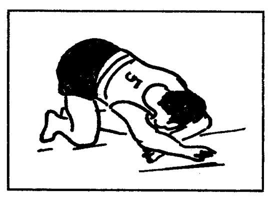
المقصود بها تلك المباريات التى تتم بين أفراد الفريق الواحد أو فريق منافس من نفس المستوى ، ويساعد هذا النوع من التدريبات على تنمية التكيف النفسى والبيولوجى لدى اللاعبين ، ويضع كل لاعب على حده أمام متطلبات المباراة بصورة مباشرة ، ويتطلب منه اظهار سلوكيات نفسية وفسيولوجية خاصة ، بالاضافة إلى المتطلبات المهارية والخططية كما لو كان فى مباراة حقيقية .

ولا ينصح بالتوسع فى هذا النوع من التدريب لأنه يزيد من متطلبات قوى اللاعب النفسية والفسيولوجية ، ولذلك تجدر الاشارة بأنه يفضل ألا يزيد هذا النوع من التدريبات عن مرة أو مرتين خلال الوحدة التدريبية الأسبوعية ، (وفى الفترة الأساسية أو ما قبل المنافسة) حتى لا يؤدى ذلك إلى ظهور ظاهرة الحمل الزائد .

وتختلف النسب الخاصة بالاعداد البدنى العام والخاص حسب موضعها من الخطة التدريبية . فهى لها نسبها الخاصة فى الفترة الانتقالية المختلفة عن نسبها فى الفترة التدريبية التنافسية .

بعض نماذج تدريبات تنمية المرونة
بالأسلوب الأيزو ميترى


شكل (١)


شكل (٢)

تدريب (١) :

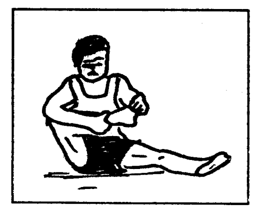
(جثو أفقى) خفض المقعدة خلفاً أسفل مع تثبيت كف اليدين على الأرض « الثبات ٢٠ ث » .

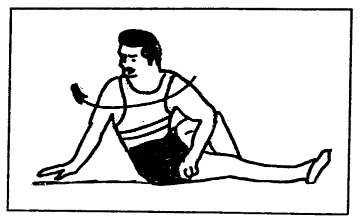
تدريب (٢) :

(جثو أفقى الذراع اليمنى مفرودة على الأرض . عضد الذراع اليمنى أماماً والساعد عرضاً على الأرض) خفض المقعدة خلفاً أسفل . «الثبات ١٥ ث » .

تدريب (٣) :

(جلوس طويل نصفا مسك قدم الرجل اليمنى عرضاً أمام الصدر) سحب القدم الممسوكة على الصدر « الثبات ١٠ ث » .


شكل (٣)



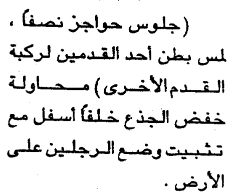
شكـــل (٤)

تدريب (٤) :

(جلوس طويل نصفاً – الرجل العكسية انثناء – سند الكوع على ركبة القدم) لف الجذع مع ضغط الكوع على الركبة المثنية « الثبات ١٠ث» .

تدريب (٥) :

(جلوس حواجز نصفاً ، لمس بطن أحد القدمين لركبة القدم الأخرى) محاولة خفض الجذع خلفاً أسفل مع تثبيت وضع الرجلين على الأرض .



شكـــل (٥)

تدريب (٦) :

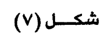
(جلوس طويل فتحاً – الذراعان على الأرض ميل) ضغط الجذع أماماً أسفل « الثبات ٢٠ ث »



شكـــل (٦)

تدريب (٧) :

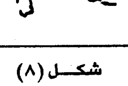
(جلوس تربيع . تلاصق بطن الرجلين . سند أحد اليدين على إحدى الركبتين وسند اليد الأخرى على مشطي القدمين) محاولة الضغط أماماً أسفل مع لف الجذع جهة الضغط « الثبات ٢٠ ث » .



شكل (٧)

تدريب (٨) :

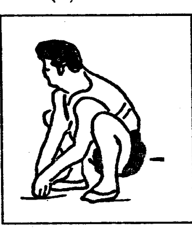
(جلوس مسك مشطي القدمين باليدين من الداخل) محاولة الضغط أماماً أسفل « الثبات ١٥ ث » .



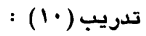
شكل (٨)

تدريب (٩) :

(جلوس على أربع . اليدين أماماً أسفل على الأرض) محاولة ضغط الجسم أسفل مع تثبيت اليدين على الأرض « الثبات ٢٥ ث » .



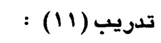
شكل (٩)



تدريب (١٠) :

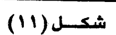
(جثو أفقى - ركبة إحدى القدمين ملاصقة للأرض) محاولة ضغط الجسم للأمام ولأعلى مع تثبيت قدم الرجل الأخرى على الأرض « الثبات ٢٥ ث » .

شكل (١٠)

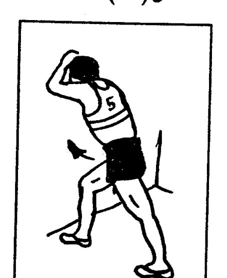


تدريب (١١) :

(انبطاح مائل ركبة القدم اليمنى أماماً) ضغط الجسم أماماً أسفل « الثبات ٢٠ ث » .



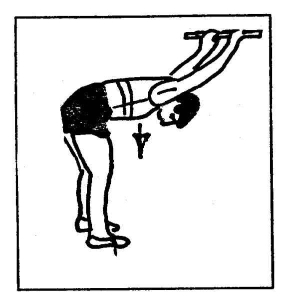
شكل (١١)



تدريب (١٢) :

(انبطاح مائل عالى الوضع أماماً) محاولة ضغط الجسم أماماً مع تثبيت اليدين والقدمين « الثبات ٣٠ ث » .

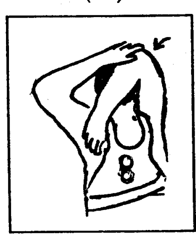
شكل (١٢)



شكـــل (١٣)

تدريب (١٣) :

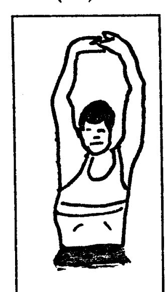
(وقوف فتحاً الزراعان خلفاً تعلق – ميل) محاولة ضغط الصدر أماماً أسفل « الثبات ١٥ث» .



شكـــل (١٤)

تدريب (١٤) :

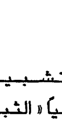
(وقوف – الذراع اليمنى خلفاً أعلى الرأس – مسك كوع اليد من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية « الثبات ١٥ ث » .



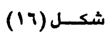
شكـــل (١٥)

تدريب (١٥) :

(وقوف – الذراعان عالياً – سند إحدى الكفين على راحة كف اليد الأخرى) رفع العقبين عالياً مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عالياً .



شكــل (١٦)



تدريب (١٦) :

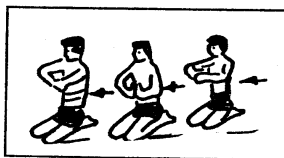
(وقـوف – الـذراعـان خـلـفـاً – تـشـبـيـك) مـحـاولـة سـحـب الـذراعين خـلـفـاً عـاليـاً « الثبات ١٠ ث » .



شكــل (١٧)

تدريب (١٧) :

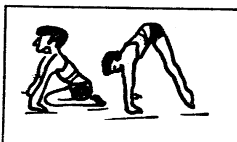
(وقـوف – ثـبـات الوسـط) ثـنى الـرقـبـة جانبـاً بالتبادل « ٥ مرات » .



شكــل (١٨)

تدريب (١٨) :

(جـلـوس الجـثـو – الذراعـان أمامـاً – تـلاصق كـفـى الـيـدان) مـحـاولـة الـضـغـط بالـذراعين أمـام الـصـدر ثـم لف كفى اليدين لأعلى وللخارج .



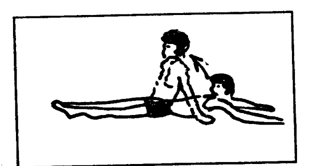
شكــل (١٩)

تدريب (١٩) :

(جـلـوس الجـثـو – سـنـد كـفـى الـيـدان عـلـى الأرض) مـد الـرجـلـين كـامـلاً مـع تثبيت كـفـى الـيـدين عـلـى الأرض .

تدريب (٢٠) :

(رقــود – الــذراعــان خــلــفــاً عالياً) مــحاولة رفع الـجـذع أماماً عالياً .



شكــل (٢٠)

تدريب (٢١) :

أ– (انبـطــاح – الــذراعـــان خــلــفــاً عالياً) .

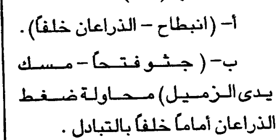
ب– (جــثــو نـصـــفــاً – الجـنـب مــواجه مــسـك يـدى الزمـيل) مـجـاولة ضغط الذراعان أماماً خلفاً .

شكــل (٢١)

تدريب (٢٢) :

أ– (انبطاح – الذراعان خلفاً) .

ب– (جــثـــو فــتـــحــاً – مـــســك يـدى الـزمـيـل) مـحـاولة ضــغــط الذراعان أماماً خلفاً بالتبادل .

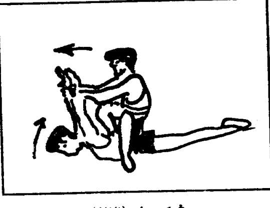


شكــل (٢٢)

تدريب (٢٣) :

أ– (انـبـطـــاح – الـــذراعـــان خلفاً) .

ب– (جلوس عالى فتحاً على مــقـــعــدة الـزمــيـل مــســك يدى الـزمـيل) مـحـاولـة سـحـب يـدى الزميل لأعلى .

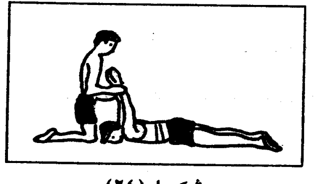


شكــل (٢٣)

تدريب (٢٤) :

أ- (انبطاح - الذراعان خلفاً) .

ب- (جثو نصفاً مواجه - مسك يدى الزميل) محاولة شد يدى الزميل أماماً ولأعلى .



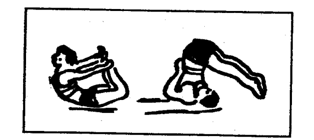
شكل (٢٤)

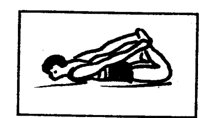
تدريب (٢٥) :

(وقوف على الكتفين - زاوية) فتح الرجلين جانباً بمساعدة اليدين .



شكل (٢٥)





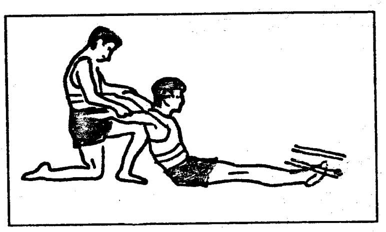
شكل (٢٦)

تدريب (٢٦) :

(انبطاح الذراعان خلفاً - مسك القدم من خلف الجسم) رفع الجذع خلفاً عالياً .

تابع نماذج لبعض تدريبات

تنمية المرونة السلبية (ضد مقاومة)



شكـــل (٢٧)

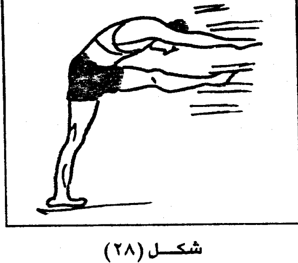
تدريب (٢٧) :

أ- (جلوس طويل القدمين مثبتة أسفل عقل الحائط الذراعين جانباً) .

ب- وقوف ارتكاز على أحد الركبتين والركبة الأخرى مثبتة فى ظهر الزميل الذراعان ممسكتان بساعدى الزميل) جذب الذراعان للخلف والضغط .

٢- تدريب (٢٨) :

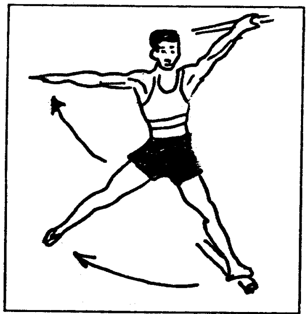
(وقوف نصفاً القدم الأخرى مثبتة بارتفاع الحوض فوق عقل الحائط الذراعان ممسكتين بالعقل فى مستوى تحت الصدر) ثنى الجذع لأسفل مع الشد بالذراعين .



شكـــل (٢٨)

تدريب (٢٩) :

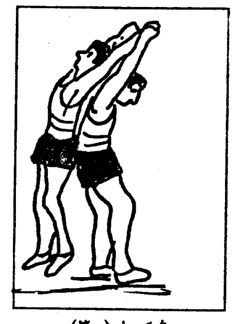
(وقوف فتحاً نصفاً - قدم على العقلة السفلى والذراع ممسك بالعقلة العليا) أرجحة القدم مع الذراع الحرة جانباً .



شكل (٢٩)

تدريب (٣٠) :

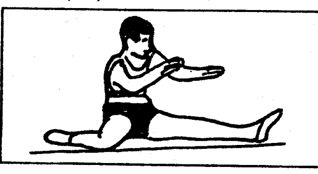
(وقوف ظهراً لظهر الذراعان عالياً) تبادل حمل الزميل بثنى الجذع أماماً أسفل



شكل (٣٠)

تدريب (٣١) :

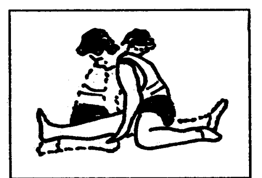
(جلوس حواجز) ثنى الجذع أماماً والضغط.



شكل (٣١)

تدريب (٣٢) :

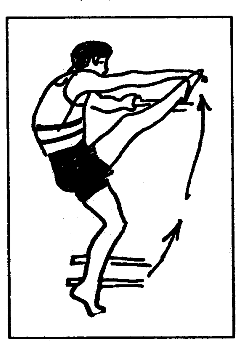
(جلوس حواجز) تبديل الجلوس للأمام والخلف بالدوران .



شكل (٣٢)

تدريب (٣٣) :

(تعلق مواجه ارتكاز بقدم واحدة من أسفل والأخرى مرتكزة فى مستوى الصدر) الدفع للأمام بجذب العقل .

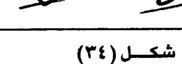


شكل (٣٣)

تدريب (٣٤)

أ- (رقود الذراعين تشبيك أسفل الرأس) .

ب- (وقوف فتحاً ميل فوق الزميل الذراعان تشبيك تحت القطن للزميل) رفع الزميل .



شكل (٣٤)

تدريب (٣٥)

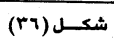
(جلوس طويل مواجه العقل الحائط القدمين مشبوكتين أسفل العقل والذراعين ممسكتين بالعقل فى مستوى الصدر) يقدم أحد الزملاء بدفع كتف الزميل للأمام .

شكل (٣٥)

تدريب (٣٦)

أ- (تعلق الظهر مواجه للعقل) .

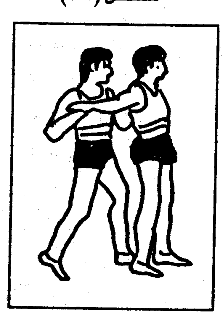
ب- (ارتكاز على الرقعة السفلى مواجه للعقل ظهراً لظهر الزميل) التقوس للخلف بدفع العقل للأمام .



شكل (٣٦)

تدريب (٣٧)

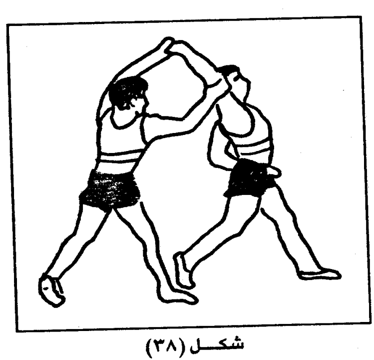
(وقوف الظهر مواجه) تبادل مسك طرف ذراع الزميل الأمامى بيد والأخرى تدفع الكتف للأمام .



شكل (٣٧)

تدريب (٣٨)

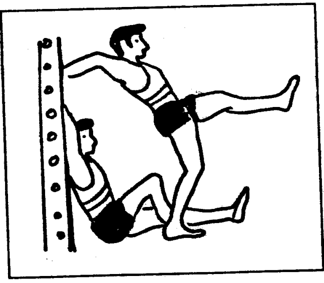
(وقوف الوضع أماماً الظهر مواجه) تبادل مسك طرف الذراع للزميل الأمامى من الخلف عالياً بيد واليد الأخرى تدفع المرفق للأمام .



شكل (٣٨)

تدريب (٣٩)

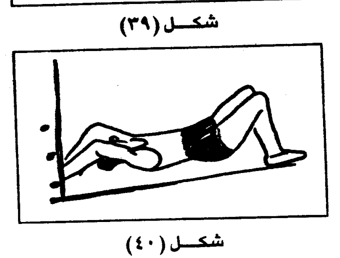
(جلوس طويل الظهر مواجه العقل الحائط أحد القدمين منثنية على الصدر الذراعين ممسكتين بالعقل من على الرأس) دفع المقعدة للأمام ورفع القدم الممدودن للأمام .



شكل (٣٩)

تدريب (٤٠)

(رقود الرأس مواجهة لعقل الحائط الركبتين منثنية الذراعين ممسكتين بالعضلة السفلية) دفع المقعد لأعلى والوصول إلى وضع التقوس .



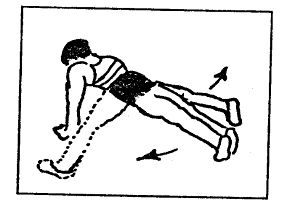
شكل (٤٠)

تدريبات بنائية حرة فردية بدون أدوات

باستخدام ثقل الجسم

تدريب (٤١) :

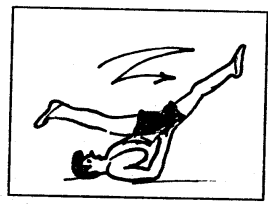
أ-(انبطاح مائل) تحريك الرجلين جانباً بالوثب .



شكل (٤١)

تدريب (٤٢) :

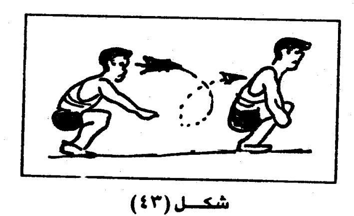
(وقوف على الكتفين) تبادل خفض الرجلين مائلاً أماماً أسفل .



شكل (٤٢)

تدريب (٤٣) :

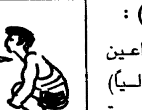
(اقعاء الذراعين مائلاً أماماً أسفل) الدحرجة الأمامية المتكورة .

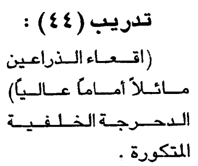


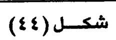
شكل (٤٣)

تدريب (٤٤) :

(اقعاء الذراعين مائلاً أماماً عالياً) الدحرجة الخلفية المتكورة .



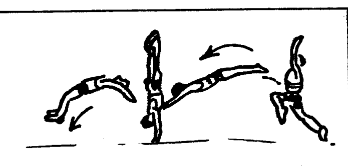




شكل (٤٤)

تدريب (٤٥) :

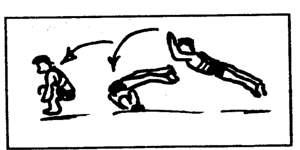
(وقوف) الجرى أماماً ثم الارتقاء للشقلبة الأمامية على اليدين .



شكل (٤٥)

تدريب (٤٦) :

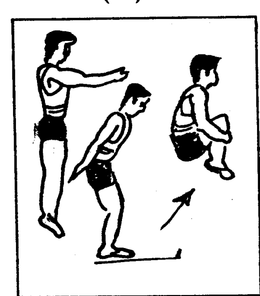
(وقوف) الجرى أماماً للدحرجة الأمامية المنحنية ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع جلوس التكور .



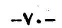
شكل (٤٦)

تدريب (٤٧) :

(وقوف) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر .

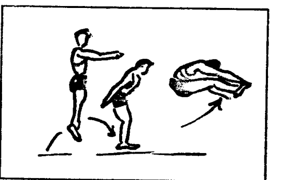


شكل (٤٧)



تدريب (٤٨) :

(وقــوف) الـوثــب مـع رفــع الرجـلين أمـامـا عاليا مـفـرودة مع لمسها بالكفين .



شكـــل (٤٨)

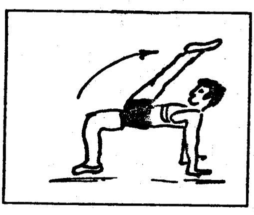
تدريب (٤٩) :

(جــثــو) رفـع الـركــبــتين للوصول للجلوس التربيعى .

شكـــل (٤٩)

تدريب (٥٠) :

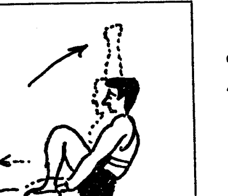
(انبطاح مـائل عكسـى) قـذف الرجل أماما عاليا بالتبادل .



شكـــل (٥٠)

تدريب (٥١) :

(جلوس نصفاً) تبادل رفع الذراعين مع مد أحد الرجلين أماماً .



شكل (٥١)

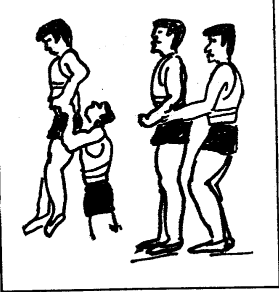
تدريب (٥٢) :

أ- (وقوف على المشطين الظهر مواجه ... الساعدان أماماً) .

ب- (وقوف - أثناء الركبتان - الساعدان أماماً - مسك الوسط باليدين) .

أ- الوثب عالياً .

ب- رفع العضددين عالياً لرفع الزميل عالياً .

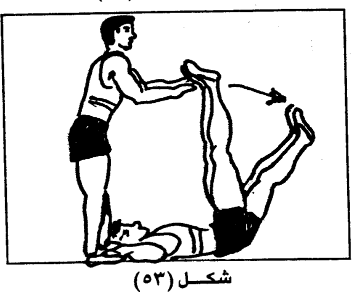


شكل (٥٢)

تدريب (٥٣) :

أ- (رقود الرجلين مائلاً أماماً أسفل - الظهر مواجه الزميل - الذراعان عالياً مسك يد الزميل) .

ب- (وقوف فتحاً



شكل (٥٣)

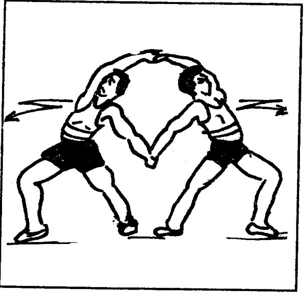
مد ظهر الزميل – الساعدان أماماً) .

أ– رفع الرجلين مائلاً أماماً عالياً .

ب– رفع الزميل أماماً أسفل .

تدريب (٥٤) :

أ– (الطعن جانباً لجنب – ذراع مائلاً جانباً أسفل والذراعان عالياً ميل . (وقوف ظهراً لظهر – الذراعان عالياً تشبيك اليدان) الطعن جانباً مع خفض ذراع مائلاً جانباً أسفل ثم ثني الجذع جانباً .

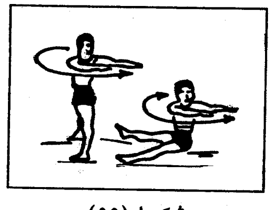


شكل (٥٤)

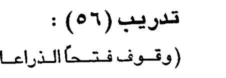
تدريب (٥٥) :

(جلوس طولاً فتحاً الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجهتين والضغط .

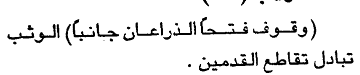
– نفس التمرين السابق من الوقوف فتحاً .



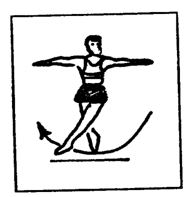
شكل (٥٥)



تدريب (٥٦) :

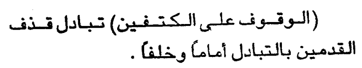


(وقوف فتحاً الذراعان جانباً) الوثب تبادل تقاطع القدمين .

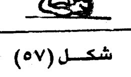


شكل (٥٦)

تدريب (٥٧) :



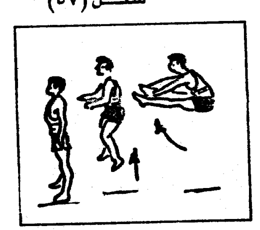
(الوقوف على الكتفين) تبادل قذف القدمين بالتبادل أماماً وخلفاً .



شكل (٥٧)

تدريب (٥٨) :

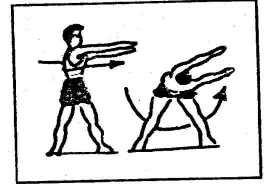
(وقوف فتحاً) الوثب عالياً رفع القدمين أماماً ولمس القدمين معاً .



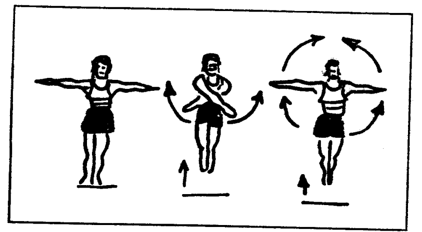
شكل (٥٨)

تدريب (٥٩) :

(وقوف فتحاً الذراعين فى جانب واحد يتم مرجحتها معاً للجانبين) .



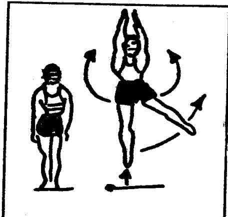
شكل (٥٩)



شكـــل (٦٠)

تدريب (٦٠) :

(وقـوف الذراعين جـانبـاً) الوثـب خفـض الذراعين وتـقاطـعـهـمـا أمـام الجسـم ثم فـى الوثبة الأخرى مرجـحـتهـا جـانبـاً عـاليـاً وتقـاطعـهـمـا أمـام الجسـم وعمل دورة كاملة .



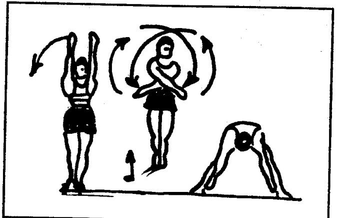
شكـــل (٦١)

تدريب (٦١) :

(وقـوف) الـوثـب عـلـى الـرجـلـين بـالـتـبـادل مـع مـرجـحـه الـذراعين جـانـبـاً عالياً والتصفيق .

تدريب (٦٢) :

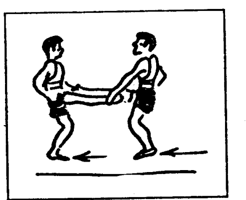
(وقـــوفـالــذراعـــان عـــاليـاً) الـوثـب فـى المكان مـــرتـين مـــع خـــفـــض الذراعين وتقاطعهما أمام الجسم وعمـل دورة كاملة ثم الـوثـبـة الـتـالـيـة يـتـم الـــوصـــول إلـــى وضـــع الـرجـلـين فـتـحـاً مع لمس القدمين .



شكـــل (٦٢)

تدريب (٦٣) :

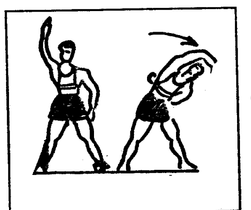
(وقوف مواجه مسك القدم المواجه بالذراع المخالف) تبادل الوثب فى جميع الاتجاهات ومباراة الزميل .



شكـــل (٦٣)

تدريب (٦٤) :

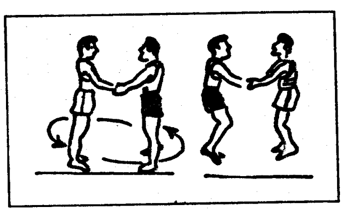
(وقوف فتحاً أحد الذراعين عالياً) تبادل ثنى الجذع جانباً والضغط فى الاتجاه المخالف للذراع العليا .



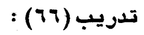
شكـــل (٦٤)

تدريب (٦٥) :

(وقوف مواجه تشابك اليدين) الوثب ثلاث وثبات وفى الرابعة يتم عمل نصف دوره فى الهواء بالتبادل .



شكـــل (٦٥)



تدريب (٦٦) :

أ- (وقوف مسك قدمى الزميل من الخارج بجانب الجسم).

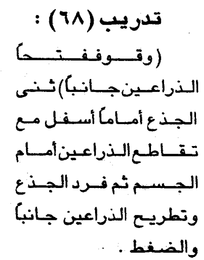
ب- (انبطاح مائل عميق) محاولة المشى للأمام .

شكل (٦٦)

تدريب (٦٧) :

(الوقوف على أربع مسك أقدام الزميل الأمامى) المشى على أربع فى شكل قاطرة .

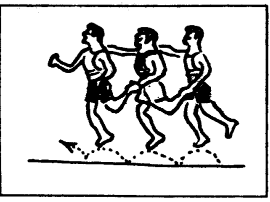
شكل (٦٧)



تدريب (٦٨) :

(وقوف فتحاً الذراعين جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين أمام الجسم ثم فرد الجذع وتطريح الذراعين جانباً والضغط .

شكل (٦٨)



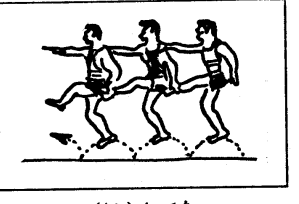
تدريب (٦٩) :

(وقوف على قدم واحدة مسك القدم الخلفية للزميل بالذراع المماثلة والذراع الأخرى ممسكة بالكتف فى شكل قاطرة) الحجل أماماً .

شكل (٦٩)

١٧- تدريب (٧٠) :

(وقوف على قدم واحدة والأخرى أماماً ليمسكها الزميل بالذراع المماثلة والذراع الأخرى على كتف الزميل الأمامي في شكل قاطرة) الحجل أماماً .



شكل (١٦)

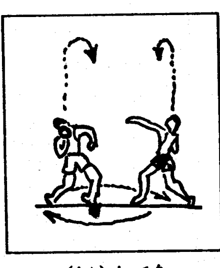
١٨- تدريب (٧١) :

(وقوف الوضع أماماً والذراعين مطوقتان لجذع الزميل الأمامي في شكل قاطرتين مواجهتين) .

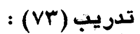
شكل (١٧)

١٩- تدريب (٧٢) :

(وقوف فتحاً الوضع أماماً مواجه ذراع تحمل جلة) تبادل دفع الجلل عالياً وللأمام ليلقفها الزميل .

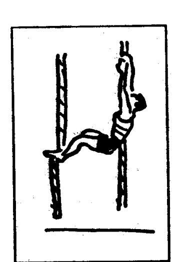


شكل (١٨)



تدريب (٧٣) :

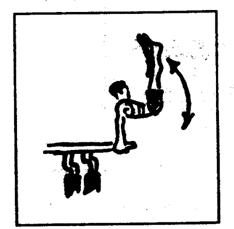
(تعلق باليدين على الحبل - مسك الحبل الآخر بالقدمين) التبديل والشد للتسلق عالياً .



شكل (٧٣)

تدريب (٧٤) :

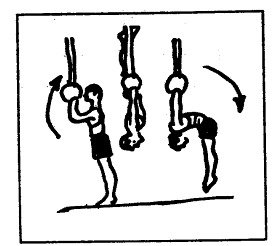
(ارتكاز بالذراعين على بارى المتوازى) مرجحة القدمين لثنى الجذع عالياً .



شكل (٧٤)

تدريب (٧٥) :

(وقوف القبض بالكفين على الحلق) دفع القدمين للوصول إلى تعلق الدبوس .

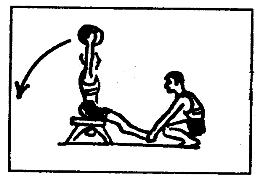


شكل (٧٥)

تدريب (٧٦) :

أ- (جلوس على أربع تثبت قدمى الزميل) .

ب- (جلوس على المقعد السويدى القدمين للأمام الذراعين عالياً ممسكتين بكرة طبية) ثنى الجذع خلفاً ببطء حتى لمس الأرض خلف المقعد .



شكل (٧٦)

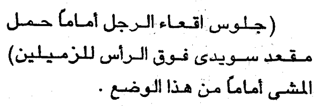


شكل (٧٧)

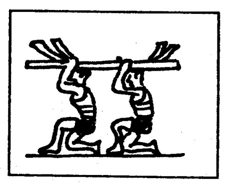
تدريب (٧٧) :

(انبطاح أفقى خلفى القدمين مسندوتين على مقعد) الوصول للجلوس على الأرض ثم رفع الجذع عالياً .

تدريب (٧٨) :



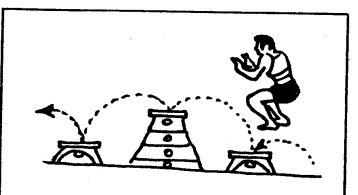
(جلوس اقعاء الرجل أماماً حمل مقعد سويدى فوق الرأس للزميلين) المشى أماماً من هذا الوضع .



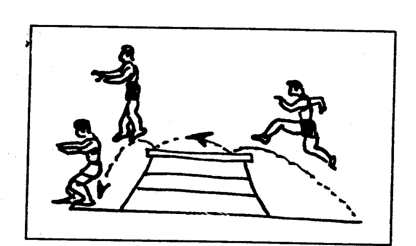
شكل (٧٨)

تدريب (٧٩) :

(وقوف أمام مقعدين يتوسطهما صندوق قسم مرتفع) الوثب فوق المقعد الأول بالقدمين ثم إلى الصندوق المرتفع بالمقعد الثاني .



شكل (٧٩)

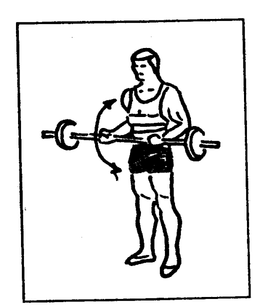


شكل (٨٠)

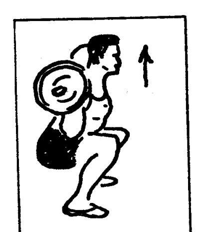
تدريب (٨٠) :

(وقوف خلف صندوق مقسم على بعد ٢م بالطول) الاقتراب بسرعة والوثب عالياً فوق الصندوق المشى فوقه ثم الوثب لأسفل بالقدمين .

تدريبات تنمية القوة العضلية
باستخدام أثقال



شكــل (٨١)



شكــل (٨٢)

تدريب (٨١) :

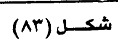
(وقوف فتحاً قليلاً - حمل ثقل أمام الجسم) ثنى الذراعين على الصدر .

تدريب (٨٢) :

(وقوف فتحاً قليلاً - حمل ثقل على الكتفين) ثنى الركبتين كاملاً .

تدريب (٨٣) :

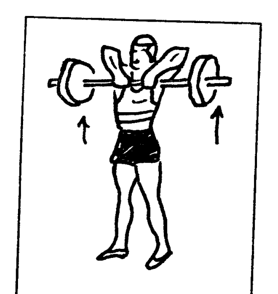
(وقوف فتحاً قليلاً - حمل ثقل على الكتفين) رفع العقبين .

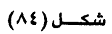


شكــل (٨٣)

تدريب (٨٤) :

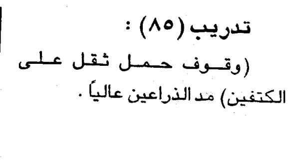
(وقوف حمل ثقل أمام الجسم القبض من أعلى) رفع الذراعين عالياً .



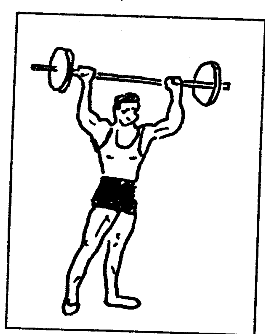


شكل (٨٤)

تدريب (٨٥) :



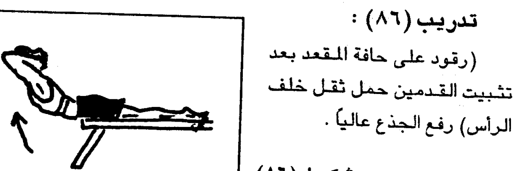
(وقوف حمل ثقل على الكتفين) مد الذراعين عالياً .



شكل (٨٥)

تدريب (٨٦) :

(رقود على حافة المقعد بعد تثبيت القدمين حمل ثقل خلف الرأس) رفع الجذع عالياً .

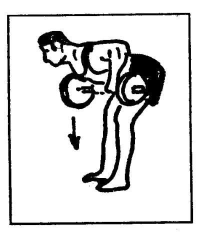


شكل (٨٦)



تدريب (٨٧) :

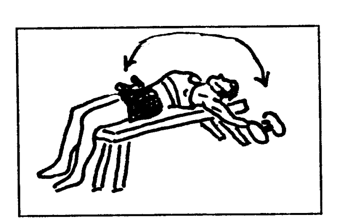
(وقوف انحناء حمل ثقل باليدين من أعلى) ثنى الذراعين على الصدر .



شكل (٨٧)

تدريب (٨٨) :

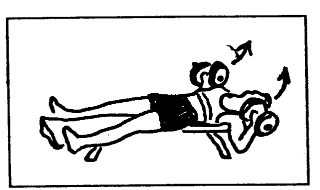
(رقود بطول المقعد) .



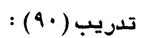
شكل (٨٨)

تدريب (٨٩) :

(رقود فوق مقعد حمل دامبلز الذراعان منثنيتين على الصدر) دفع الذراعين عالياً .

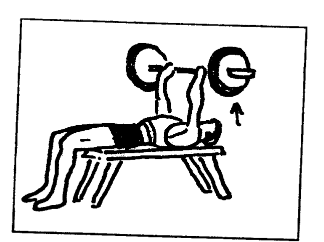


شكل (٨٩)



تدريب (٩٠) :

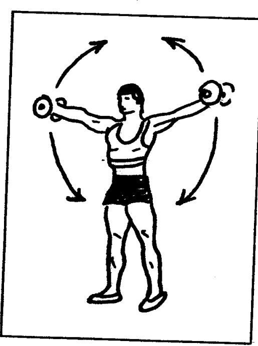
(رقود فوق مقعد القدمين لأسفل - حمل ثقل على الصدر) دفع الذراعان عالياً .



شكل (٩٠)

تدريب (٩١) :

(وقوف فتحاً - حمل دامبلز بجانب الذراعين) رفع الذراعان جانباً عالياً .



شكل (٩١)

تدريب (٩٢) :

(وقوف حمل دامبلز ذراع لأسفل والأخرى عالياً) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .



شكل (٩٢)

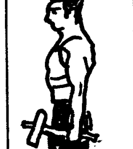
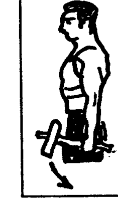
تدريب (٩٣) :

(وقوف ميل - سند ذراع على مقعد والذراع الأخرى تحمل دامبلز) ثنى الذراع التى تحمل الثقل للجانب .

شكل (٩٣)

تدريب (٩٤) :

(وقوف حمل دامبلز) ثنى ومد الرسغين

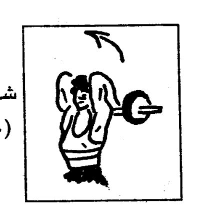



شكل (٩٤)

شكل (٩٥)

تدريب (٩٥) :

(جلوس على مقعد حمل ثقل بالذراعين من أسفل الساعدان فوق الفخذين) ثنى الذراعان وضم الثقل على الكتفين .



شكل (٩٦)

تدريب (٩٦) :

(وقوف حمل ثقل من أعلى بالذراعين المثنيتين خلف الكتف) مد الذراعين عالياً .



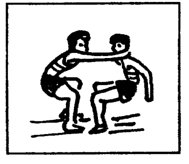
شكل (٩٧)

تدريب (٩٧) :

(وقوف فتحاً ميل حمل دامبلز بالذراعين المفرودتان لأسفل) رفع الذراعان جانباً .

تدريب (٩٨)

(مثل التمرين السابق) تشبيك الذراعان خلف رقبة الزميل محاولة جذب رقبة الزميل.



شكل (٩٨)

نماذج لبعض التدريبات الأيزومترية لتنمية القوة العضلية

تدريب (٩٩)

(وقوف فتحاً الذراعان متكأتان على حائطان المسافة بينها ١م) دفع الحائطان

تدريب (١٠٠)

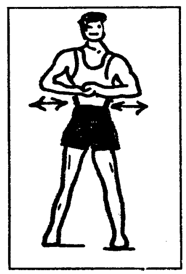
(وقوف فتحاً القبض فى مقابض بحائطان المسافة بينها ١م) محاولة جذب الحائطان



شكل (٩٩ ، ١٠٠)

تدريب (١٠١)

(الوقوف فتحاً – الكفين تشبيك خطافى أمام الجسم) شد الذراعين للخارج .



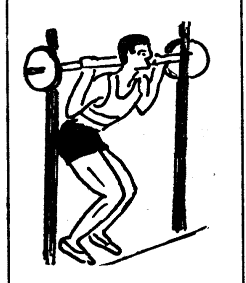
شكل (١٠١)

تدريب (١٠٢)

(الوقوف فتحاً – الكفين تشبيك خطافى خلف الجسم) شد الذراعين للخارج .

تدريب (١٠٣)

(وقوف فتحاً الركبتين والجذع إنثناء حمل ثقل على الكتفين) الثبات ٣٠ ث .



شكل (١٠٣)

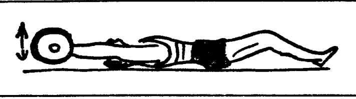
تدريب (١٠٤)

(رقود القدمين مثبتتين أسفل ثقل ومفصلى الركبتين منثنيتين) حمل الثقل فى وضع الانثناء مدة ٣٠ ث .

شكل (١٠٤)

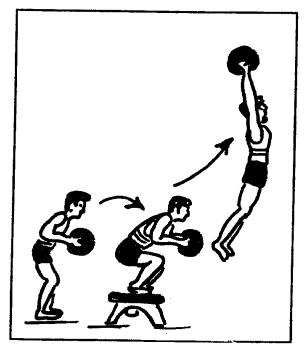
تدريب (١٠٥)

(رقود الذراعين عالياً ممسكتين بثقل) رفع الثقل مسافة ٢٥ سم والثبات فترة من الزمن .



شكل (١٠٥)

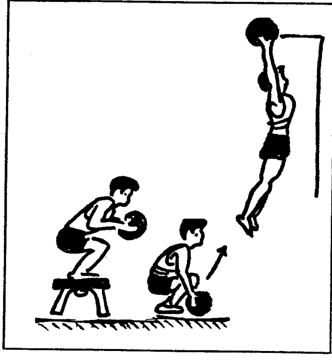
تدريبات بنائية فردية وزوجية
باستخدام كرة طبية



شكل (١٠٦)

تدريب (١٠٦)

(وقوف مواجه الصندوق مقسم – الساعدان أماماً مسك كرة طبية باليدين) الوثب أماماً عالياً فوق الصندوق ثنى الركبتين نصفاً ثم مدهما كاملاً للوثب أماماً عالياً مع رفع العضدين عالياً ومد المرفقين كاملاً .



شكل (١٠٧)

تدريب (١٠٧)

(وقوف انثناء الركبتين نصفاً عالى على صندوق مقسم الساعدان أماماً مسك كرة طبية باليدين) الوثب أماماً أسفل للهبوط على الأرض مع مد المرفقين كاملاً ثم مد الركبتين كاملاً ورفع الذراعين عالياً

تدريب (١٠٧)

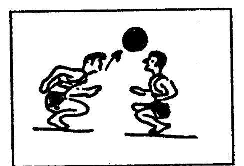
(وقـوف) الوثب لـلأمـام ولـلـخـلـف من فـوق الكرة .



شكـــل (١٠٨)

تدريب (١٠٧)

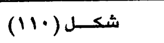
(اقعاء مواجـه) تكرار تمرير الكرة بالرأس للزميل .



شكـــل (١٠٩)

تدريب (١٠٧)

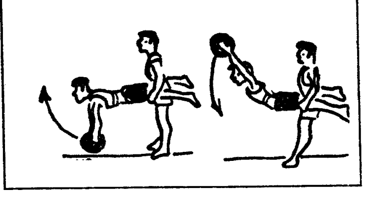
(الجـلـوس طـولاً فـوق المقـعـد – الـكرة الـطبـيـة بـين الـقـدمين عـلـى الأرض) رفـع القـدمـين عـاليًا بـزاوية أكـثـر مـن ٩٠° ثـم ثنى الركـبـتين على البطن .



شكـــل (١١٠)

تدريب (١٠٧)

أ- (وقوف فتحًا مــســك رجـلــى الزميل) .



شكـــل (١١١)

ب- (انبطاح مائل عميق مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الذراعين عالياً وتقوس الجذع للخلف .

تدريب (١١٢)

أ- (وقوف مواجه فتحاً) .

ب- (وقوف فتحاً مواجه حمل الكرة خلف الظهر) قذف الكرة من خلف الظهر .

شكل (١١٢)

تدريب (١١٣)

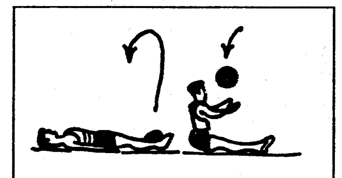
أ- (وقوف مواجه فتحاً - مسك الكرة الطبية على الأرض) دحرجة الكرة للزميل .

ب- (وقوف مواجه فتحاً) التقاط الكرة ثم قذفها عالياً للزميل .

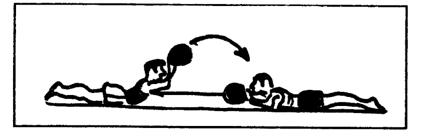
شكل (١١٣)

تدريب (١١٤)

(رقود - الكرة بين القدمين) قذف الكرة عالياً والتقاطها في وضع الجلوس طويلاً .



شكل (١١٤)

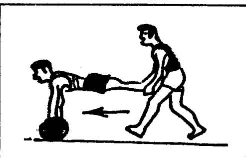


شكـــل (١١٥)

تدريب (١١٥)

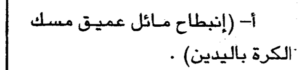
أ- (انبطاح مواجه مسك الكرة أمام الرأس) قذف الكرة للزميل .

ب- (انبطاح ثنى الذراعين بجوار الرأس) لقف الكرة ثم قذفها للزميل .



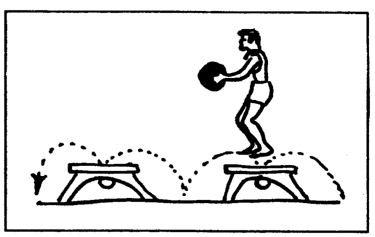
شكـــل (١١٦)

تدريب (١١٦)



أ- (إنبطاح مائل عميق مسك الكرة باليدين) .

ب- (وقوف - مسك قدمى الزميل من الخارج) رفع الزميل للأمام ببطء لكى يدحرجها الزميل مع الاحتفاظ بالارتكاز عليها .

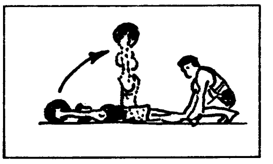


شكـــل (١١٧)

تدريب (١١٧)

(وقوف مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر خلف مجموعة مقاعد سويدية) الوثب فوق المقعد ثم بين المقاعد وهكذا .

تدريب (١١٨)

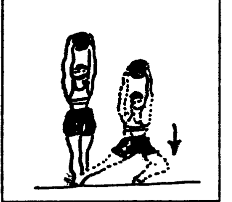


شكـــل (١١٨)

أ- (رقـــود عــلـــى الأرض الذراعين عـالياً ممسكة بكرة طبية) ثـنـى الجـذع والـوصـول لـلجـلـوس الطويل الذراعين عالياً .

ب- (جلوس على أربع تثبيت قدمى الزميل) .

تدريب (١١٩)

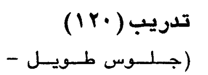


شكـــل (١١٩)

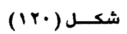
(وقوف الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) الطعن جانباً بالتبادل .

تدريب (١٢٠)

(جـلـوس طـويـل -

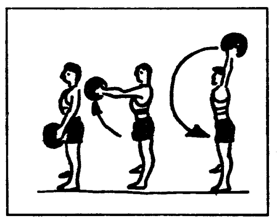


الذراعين أمام الصدر - كرة طبـيـة بين القـدمين) رفـع القـدمين للخلف ومحاولة لمس الأرض فوق الذراعين .



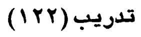
شكـــل (١٢٠)

تدريب (١٢١)



شكـــل (١٢١)

(وقـوف فتحاً - مسك كرة طبية أمام الجسم) رفـع الذراعين أماماً عالياً والضغط .



تدريب (١٢٢)

(رقــود – كــرة طبــيــة بــين القـدمـين) رفـع الـقـدمين عـالـياً حـتى تلمس الأرض فوق الرأس .

شكــل (١٢٢)

تدريب (١٢٣)

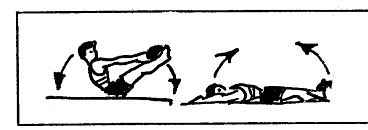
أ– (جلـوس طويـل فـتـحاً حـمل الـكـرة الـطـبـيـة خـلـف الـرأس) فـرد الـذراعين عـالـياً ثـم ثـنى الجـذع أمـامـاً للمس الـقـدمين ثم الرجوع ومـحاولة عمل زاوية منفرجة للجذع والثبات .

شكــل (١٢٣)

تدريب (١٢٤)

(رقــود الذراعـين عــاليـاً – كــرة بـين الـقـدمـين وأخـرى بين الـكـفـين) ثـنى الجـذع بـرفـع الـقـدمـين عــالـيـاً والـصــدر عـــالـيـاً ولمـس الـكـرتـين ببعضـهما .

شكــل (١٢٤)



شكــل (١٢٥)

تدريب (١٢٥)

(رقـود – كـرة طبـية بـين القـدمين – الـذراعين عـاليـاً) رفع الـقـدمين عالياً ، مع رفع الذراعين للمسها .

تدريب (١٢٦)

(رقـود مـسك كرة طبـيـة أمـام الجـسـم) رفـع الـذراعين بـبطء حـتـى زاوية ٩٠° ثم تـكملة رفـعـها عاليـاً مع عدم لمس الأرض والتكرار .

شكـــل (١٢٦)

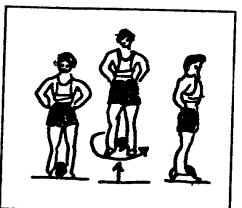
تدريب (١٢٧)

(انبـطاح الـذراعين عـاليـاً كـرتان أحدهمـا بين القدمـين والأخرى بين الكفين) تقعير الـظهر برفع القدمين والذراعين خلفاً .

شكـــل (١٢٧)

تدريب (١٢٨)

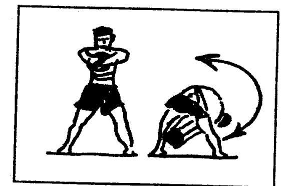
(وقـوف ثبات الـوسط كـرة طبية بين القدمين) الـوثب ثلاث مرات وفى المرة الرابعة يتم الوثب وعمل ربع لفة لليمين وهكذا .



شكـــل (١٢٨)

تدريب (١٢٩)

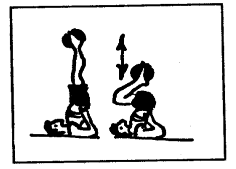
(وقــوف فــتــحاً مـــسـك الـذراعين أمـاماً ممسـكـة بـكـرة طبـية) ثنى الجـذع ومحـاولة لمس الـسـاق الـعـكـسـيـة مـن الخـلـف بالتبادل .



شكـــل (١٢٩)

تدريب (١٣٠)

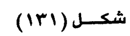
(وقوف على الكتفين - كرة طبية بين القدمين) ثنى القدمين .



شكل (١٣٠)

تدريب (١٣١)

(انبطاح الذراعين تحت الصدر - كرة طبية بين القدمين) ثنى الركبتين لرفع الكرة عالياً للمس المقعدة .



شكل (١٣١)

تدريب (١٣٢)

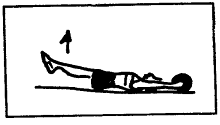
(رقود الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) رفع الجذع عالياً ثم ثنيه أماماً للمس القدمين .



شكل (١٣٢)

تدريب (١٣٣)

(رقود الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) رفع القدمين ببطء بزاوية ٤٥° والثبات ثمان عدات ثم الرجوع ببطء ت



شكل (١٣٣)

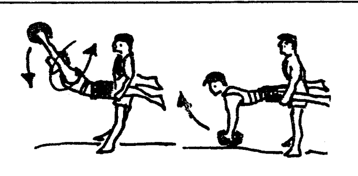
تدريب (١٣٤)

(وقوف – كرة طبية ممسوكة بين القدمين) الوثب عالياً في المكان ثلاث مرات وفي المرة الرابعة يتم قذف الكرة عالياً وتلتقط بالكفين ويتم الضغط خلفاً ثلاث مرات ثم ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الكرة بين القدمين وهكذا .

شكل (١٣٤)

تدريب (١٣٥)

أ- (وقوف فتحاً مسك رجلي الزميل من الخارج).

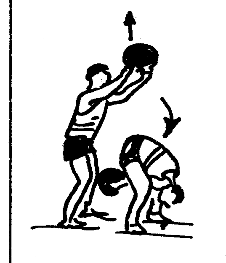


شكل (١٣٥)

ب- (انبطاح مائل عميق مسك كرة طبية باليدين) رفع الجذع والذراعين عالياً ولفو الجذع مرة لليسار ثم النزول وتبادل اللف للجهة الأخرى .

تدريب (١٣٦)

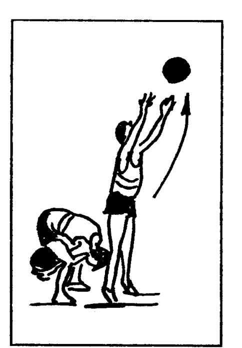
(وقوف فتحاً – مسك كرة طبية أمام الجسم) قذف الكرة عالياً خلف الجسم ثم ثني الجذع أماماً أسفل ولقفها من داخل الرجلين .



شكل (١٣٦)

تدريب (١٣٧)

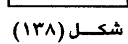
(وقوف فتحاً الجذع منثنى لأسفل والكرة الطبية ممسوكة داخل الرجلين) الوثب عالياً مع قذف الكرة لأعلى والأمام والجرى للقفها .



شكل (١٣٧)

تدريب (١٣٨)

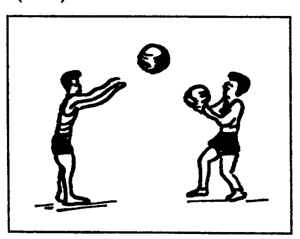
(وقوف حمل كرة طبية فوق أحد الذراعين فوق الكتف وسندها باليد الأخرى) تبادل دفع الكرة عالياً ولقفها .



شكل (١٣٨)

تدريب (١٣٩)

(وقوف مواجه على بعد متران حمل كرة طبية مع كل زميلين) قذف الكرات أحدهما من أعلى والأخرى من أسفل فى نفس الوقت .



شكل (١٣٩)

تدريب (١٤٠)

(وقوف حمل كرة طبية بالذراعين أمام الصدر) تبادل دفع الكرة للأمام بالذراعين .



شكل (١٤٠)

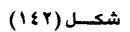
تدريب (١٤١)

(وقوف فتحاً حمل كرة طبية بالذراعين أمام الجسم) ثنى الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة بين الرجلين والضغط .

شكل (١٤١)

تدريب (١٤٢)

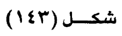
(جلوس طويل مواجه كرة طبية مع أحد الزميلين) قذف الكرة للزميل الذى يلقفها .

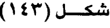


شكل (١٤٢)

تدريب (١٤٣)

(وقوف فتحاً ميل الظهر مواجه للزميل الخلفى الذى يحمل كرة طبية) التقاط الكرة المتدحرجة ومد الجذع وقذفها من فوق الرأس للخلف .





شكل (١٤٣)

تدريب (١٤٤)

(وقوف امساك كرة طبية بين القدمين) الوثب وقذفها عالياً لالتقاطها من أمام الجسم .

شكل (١٤٤)

تدريب (١٤٥)

(رقود كرة طبية فوق القدمين) قذفها عالياً ومحاولة التقاطها بالقدمين .

شكل (١٤٥)

تدريب (١٤٦)

(وقوف الذراعين جانباً كرة طبية بين القدمين) الوثب للأمام باستمرار .

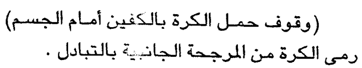
شكل (١٤٦)

تدريب (١٤٧)

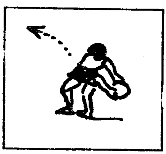
(وقوف فتحاً حمل كرة على أحد الكفين) تبادل دفع الكرة من يد الأخرى .

شكل (١٤٧)

تدريب (١٤٨)



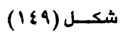
(وقوف حمل الكرة بالكفين أمام الجسم) رمى الكرة من المرجحة الجانبية بالتبادل .



شكـــل (١٤٨)

تدريب (١٤٩)

(وقوف فتحاً مواجه الوضع أمـامـاً الـكـرة ممسـوكـة مـن الـزمـيـلـين) مصـارعة الـزمـيـل للحصول على الكرة .

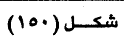


شكـــل (١٤٩)

تدريب (١٥٠)

أ- (رقود الذراعين أماماً) .

ب- (انبطاح مائل مرتفع الكفين فـوق كـفـى الـزمـيـل) ثـنـى ومـد الذراعين.



شكـــل (١٥٠)

تدريب (١٥١)

(رقود الإمساك بكرة طبية بين القدمين) رفع القدمين عالياً ثم الوصول إلى خلف الرأس .



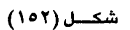
شكـــل (١٥١)

تدريب (١٥٢)

(الوقوف فتحاً ظهراً لظهر حمل كرة مع أحد الزميلين) .

أ- ثنى الجذع ورفع الكرة من بين الرجلين عالياً .

ب- تبادل لف الجذع لاستلام الكرة وتسلمها من الجانب الآخر .



شكل (١٥٢)

تدريب (١٥٣)

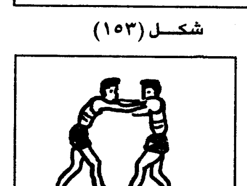
أ- (وقوف على الكتفين الذراعين على الأرض) دفع الكرة التى يقذفها الزميل .

ب- (وقوف الوضع أماماً حمل كرة طبية باليدين) قذف الكرة باتجاه قدمى الزميل .

شكل (١٥٣)

تدريب (١٥٤)

(وقوف الوضع أماماً مواجه تطويق كل من رأس وذراع الزميل المقابلين) مصارعة الزميل عالياً .



شكل (١٥٤)

تدريب (١٥٥)

أ- (جلوس على أربع تثبيت قدمى الزميل) .

ب- الانبطاح الذراعين فى الوضع أسفل) ثنى الجذع خلفاً برفع الرأس عالياً .



شكل (١٥٥)

تدريب (١٥٦)

أ- (جلوس اقعاء تثبيت الزميل على الأرض) .

ب- (رقود الذراعين تشبيك تحت الرأس) رفع القدمين وعمل دوائر بالقدمين معاً .

شكل (١٥٦)

تدريب (١٥٧)

أ- (جلوس على أربع الذراعين مثبتتين فوق قدمى الزميل) .

ب- (رقود الذراعين عالياً) الجلوس من الرقود .

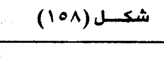
شكل (١٥٧)

تدريب (١٥٨)

أ- (وقوف تثبيت الكفين فوق رجلى الزميل فوق الكتف) .

ب- (انبطاح مائل عميق القدمين فوق كتفى الزميل) ثنى ومد الذراعين .



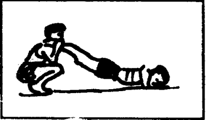


شكل (١٥٨)

تدريب (١٥٩)

أ- (وقوف تثبيت الكفين فوق رجلى الزميل فوق الكتف) ثنى الركبتين كاملاً .

ب- (انبطاح مائل عميق القدمين فوق كتفى الزميل) ثنى الذراعين .

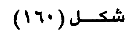


شكل (١٥٩)

تدريب (١٦٠)

أ- (وقوف ميل الكفين على الركبتين) .

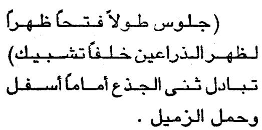
ب- (انبطاح مائل مرتفع مقلوب - الكفين متشابكتين خلف رقبة الزميل) ثنى ومد الذراعين .



شكل (١٦٠)

تدريب (١٦١)

(جلوس طولاً فتحاً ظهراً لظهر الذراعين خلفاً تشبيك) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل وحمل الزميل .



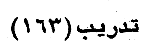
شكل (١٦١)

تدريب (١٦٢)

أ- (جلوس طولاً فتحاً الذراعين خلف الرقبة تشبيك) ثنى الجذع أماماً أسفل .

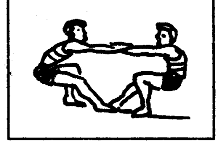
ب- (وقوف فتحاً الركبتين انثناء قليلاً الذراعان فوق كتف الزميل) دفع الزميل حتى ملامسة رأسه للأرض .

شكل (١٦٢)



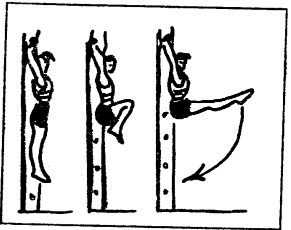
تدريب (١٦٣)

(وقوف فتحاً الوضع أماماً وجهاً لوجه) تشبيك الذراعين ومحاولة جذب الزميل .



شكل (١٦٣)

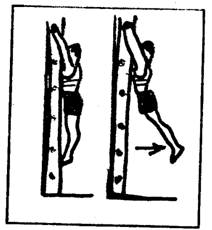
تدريبات بنائية باستخدام عقل الحائط



شكــل (١٦٤)

تدريب (١٦٤)

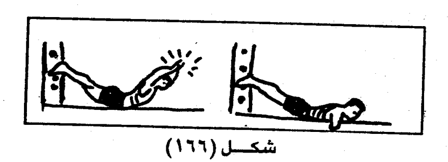
(تعلق الظهر مواجه للعقل) ثنى الركبتين كاملاً على البطن ثم مدهما أماماً .



شكــل (١٦٥)

تدريب (١٦٥)

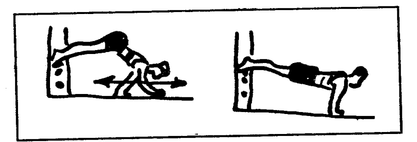
أ- (تعلق مواجه للعقل) محاولة ثنى الجذع للخلف .



شكــل (١٦٦)

تدريب (١٦٦)

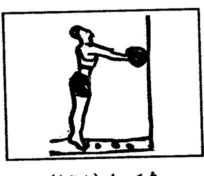
(رقود - سند القدمين على العقلة الثانية الذراعان جانباً) رفع الذراعان عالياً مع الجذع للتصفيق .



شكـــل (١٦٧)

تدريب (١٦٧)

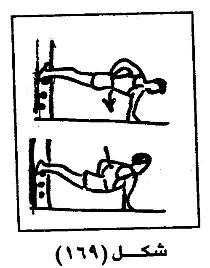
(انبطاح أفـقى – سـند القـدمين على العـقلة الثـالثة) المشى بـالذراعين خلفاً ثم أماماً .



شكـــل (١٦٨)

تدريب (١٦٨)

(انبطـاح مـائل عـمـيق سـند القـدمـين على الـعقلة الـخـامسـة – الذراعان فـوق كرة طبية) ثنى الذراعين .



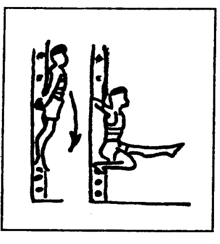
شكـــل (١٦٩)

تدريب (١٦٩)

(انبطـاح مائل عمـيق سـند القـدمين ، العـقـلة الـثـالثة والاسـتـنـاد علـى الأرض بيـد واحدة والأخرى فى الوسـط) ضـغط الجذع للـجهة التى ذراعها فى الوسط والتبديل .

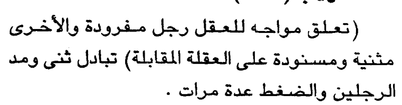
تدريب (١٧٠)

(تعلق ظهر مواجه للعقل الذراعان لأسفل القدمان واقفتان على العقلة الرابعة) ثنى إحدى الركبتين مع الأخرى أماماً .

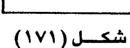


شكل (١٧٠)

تدريب (١٧١)



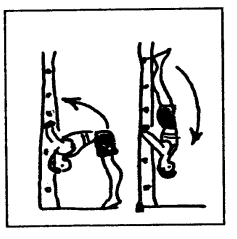
(تعلق مواجه للعقل رجل مفرودة والأخرى مثنية ومسنودة على العقلة المقابلة) تبادل ثنى ومد الرجلين والضغط عدة مرات .



شكل (١٧١)

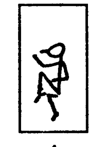
تدريب (١٧٢)

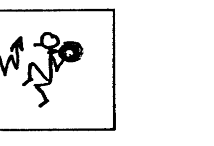
(وقوف انحناء مواجه للعقل الذراعان ممسكة لعقل الحائط من الخلف عالياً) رفع الجسم عالياً حتى وضع التعلق المقلوب .



شكل (١٧٢)

نماذج لبعض تمرينات تنمية السرعة





أ　　　　شكـــل (١٧٤)　　　　ب

تدريب (١٧٤) : (الوقوف) الجرى فى المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة . مع حساب عدد المرات التى تصل فيها القدم اليمنى (أو اليسرى) إلى الأرض (١٧٤ - أ) .

تدريب (١٧٤) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٤- أ) .

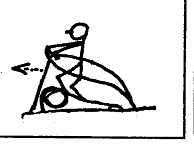
تدريب (١٧٥) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع خفض زمن الأداء إلى أقل من دقيقة تدريجياً . ومحاولة المحافظة على عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٤ - أ) .

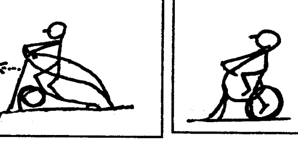
تدريب (١٧٧) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض فى الزمن المخفض (١٧٤ - أ) .

تدريب (١٧٨) : (وقوف - حمل ثقل مناسب على الكتفين) الجرى السريع فى المكان لتحقيق أكبر عدد من وصول القدم إلى الأرض خلال دقيقة واحدة (١٧٤ - ب) .

تدريب (١٧٩) : (وقوف-حمل ثقل مناسب على الكتفين) خفض زمن الأداء مع المحافظة على عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٤-ب).

تدريب (١٨٠) : (وقوف- حمل ثقل مناسب على الكتفين) محاولة رفع عدد مرات وصول القدم إلى الأرض فى الزمن المخفض (١٧٤- ب).





جـ ب أ

شكـــل (٢)

تدريب (١٨١) : (الجلوس على دراجة تدريب) ضبط عداد الدراجة على سرعة مناسبة مع خفض حرية حركة دوران الدراجة ، الوصول إلى السرعة المطلوبة من خلال خفض حرية حركة الدراجة (١٧٥ - أ) .

تدريب (١٨٢) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع الحفاظ على سرعة الدوران لمدة دقيقة ثم يتم زيادة الزمن تدريجياً (١٧٥- أ) .

تدريب (١٨٣) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع زيادة السرعة لمدة دقيقة ثم زيادتها تدريجياً (١٧٥- أ) .

تدريب (١٨٤) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع محاولة الحفاظ على السرعة مع خفض امكانية دوران الدراجة تدريجياً (١٧٥ - أ) .

تدريب (١٨٥) : (الجلوس على دراجة تدريب) خفض امكان دوران الدراجة مع محاولة تسجيل سرعات أكبر (١٧٥-أ) .

تدريب (١٨٦) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق والحفاظ على السرعة لمدة دقيقة تتزايد تدريجياً (١٧٥-أ) .

تدريب (١٨٧) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) الجرى على البساط خلال دقيقة واحدة مع عدد مرات وصول إحدى القدمين على الأرض (١٧٥ - ب) .

تدريب (١٨٨) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) زيادة عدد مرات وصول القدم فى الوحدة الزمنية (١٧٥ – ب) .

تدريب (١٨٩) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) التمرين السابق مع زيادة سرعة البساط المتحرك وزيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٥ – ب) .

تدريب (١٩٠) : (الجرى على البساط مع حمل ثقل مناسب على الكتفين) زيادة سرعة وصول القدم إلى الأرض ، أو زيادة سرعة دوران البساط المتحرك (١٧٥ – جـ) .

تدريب (١٩١) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن .

تدريب (١٩٢) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٥٠ متر ومحاولة خفض الزمن المسجل فى التمرين السابق .

تدريب (١٩٣) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٦٠ متر مع محاولة تحقيق زمن التمرين السابق .

تدريب (١٩٤) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى فى الزمن السابق مع محاولة تحقيق مسافة أكبر .

تدريب (١٩٥) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) الجرى لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن .

تدريب (١٩٦) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) محاولة تحقيق مسافة أكبر فى الزمن المقاس فى التمارين السابقة .

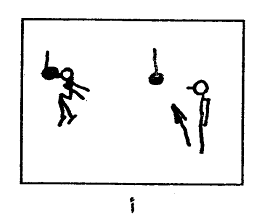
تدريب (١٩٧) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) الجرى لمسافة ٦٠ متر فى الزمن المقاس .

تدريب (١٩٨) : (الوقوف) ثنى الركبتين كاملاً عند سماع الإشارة أو الصفارة .

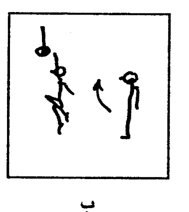
تدريب (١٩٩) : (الوقوف) مع الذراعين جانباً أو أماماً عند سماع الاشارة أو الصفارة .

تدريب (١٠٠) : (الوقوف) الوثب للخلف عند سماع الاشارة أو الصفارة .

تدريب (٢٠١) : (الوقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة أو الصفارة .



أ



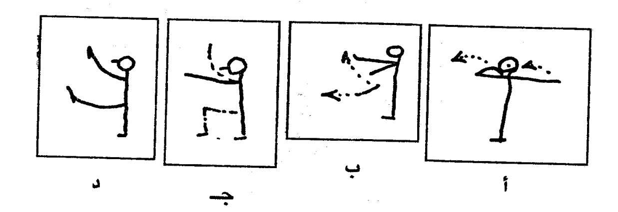
ب

شكل (١٧٦)

تدريب (٢٠٢) : (الوقوف - كرة معلقة فى حبل أو شبكة يمكن التحكم فى ارتفاعها) ضرب الكرة بالرأس عند سماع الإشارة أو الصفارة (١٧٦ - أ) .

تدريب (٢٠٣) : (الوقوف) ضرب الكرة بإحدى اليدين عند سماع الصفارة أو الإشارة (١٧٦ - ب) .

بعض النماذج لتمرينات تنمية
التوافق العضلى العصبى



شكـــل (١٧٧)

تدريب (٢٠٤) : (الوقـوف) رفع الذراع اليمنى جانبا مع ثنى الذراع اليسرى (١٧٧-أ) .

تدريب (٢٠٥) : (وقـوف) رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى جانبا (١٧٧ - ب) .

تدريب (٢٠٦) : (وقـوف) رفع الذراع اليمنى أماما عاليا مع رفع الرجل اليسرى أماما (١٧٧ - جـ) .

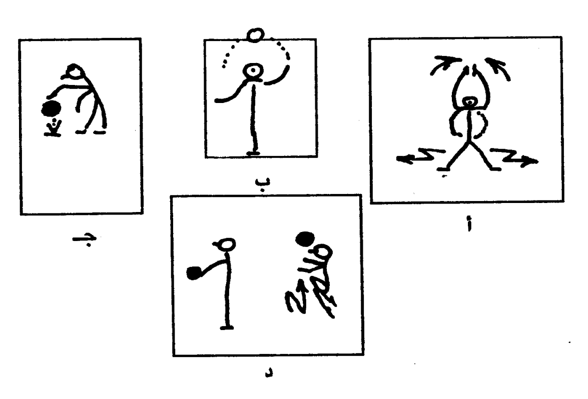
تدريب (٢٠٧) : (وقـوف) رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الرجل اليمنى جانبا (١٧٧ - د) .

تدريب (٢٠٨) : (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراع اليمنى جانبا عاليا .

تدريب (٢٠٩) : (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين جانبا .

تدريب (٢١٠) : (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين أماما عاليا .

تدريب (٢١١) : (وقـوف) المشى أماما مع تبادل لفت الرأس يمينا ويسارا .



شكـــل (١٧٨)

تدريـب (٢١٢) : (وقـوف) الوثـب فـتـحاً مع الـتـصـفـيق فـوق الـرأس (١٧٨ – أ) .

تدريب (٢١٣) : (وقوف) الوثب فتحاً مع التصفيق خلفاً (١٧٨ – أ) .

تدريب (٢١٤) : (وقـوف – مسك كرة) تنطيط الكرة باليد اليمـنى (١٧٨ – ب) .

تدريب (٢١٥) : (وقوف – مسك كرة) تنطيط الكرة باليد اليسرى (١٧٨ – ب) .

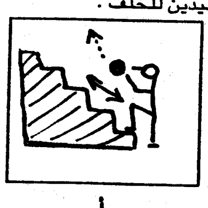
تدريب (٢١٦) : (وقـوف – مسك كرة) رمى الكرة عالياً ومسكها باليد العكسية (١٧٨ – جـ) .

تدريب (٢١٧) : (وقـوف – مسك كرة) رمى الكرة عالياً وضربها بالرأس (١٧٨–د) .

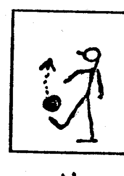
تدريب (٢١٨) : (وقوف – مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للأمام .

تدريب (٢١٩) : (وقوف - مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للجانب .

تدريب (٢٢٠) : (وقوف - مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للخلف .



أ



ب

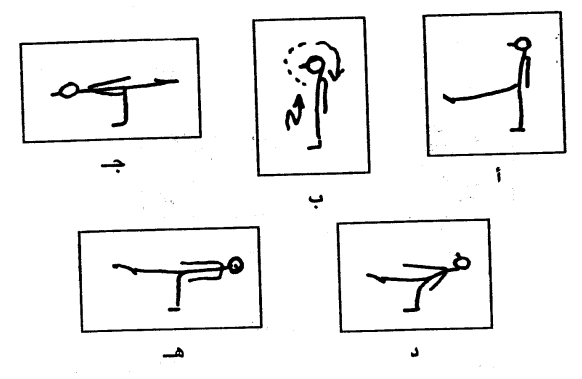
شكل (١٧٩)

تدريب (٢٢٠) : (وقوف - مسك كرة) رمى الكرة عالياً أثناء الصعود على مدرج (١٧٩ -أ) .

تدريب (٢٢١) : (وقوف - مسك كرة) رمى الكرة عالياً أثناء الهبوط على مدرج (١٧٩ - أ) .

تدريب (٢٢٢) : (وقوف - مسك كرة) تنطيط الكرة على القدمين (١٧٩ - ب) .

بعض نماذج تمرينات لتنمية الإتـزان



شكــل (١٨٠)

تدريب (٢٢٣) : (الوقوف) تبادل رفع الرجلين والثبات (١٨٠ - أ) .

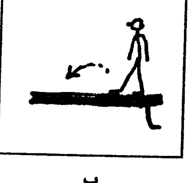
تدريب (٢٢٤) : (الوقوف) الوثب والدوران خلفاً (١٨٠ - ب) .

تدريب (٢٢٥) : (الوقوف) الوثب والدوران كاملاً (١٨٠ - ب) .

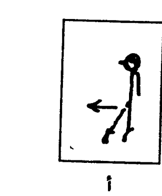
تدريب (٢٢٦) : (الوقوف) ميزان خلفى (١٨٠ - د) .

تدريب (٢٢٧) : (الوقوف) ميزان أمامى (١٨٠-جـ) .

تدريب (٢٢٨) : (الوقوف) ميزان جانبى (١- هـ) .



ب



أ

شكـــل (١٨١)

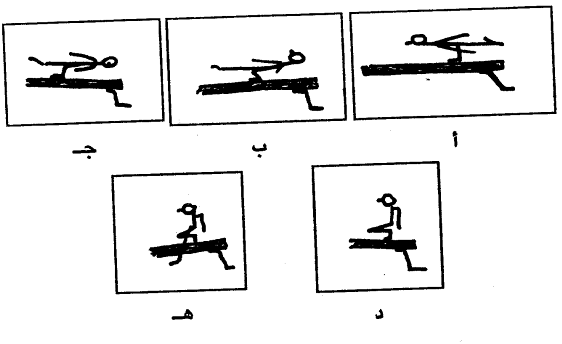
تدريب (٢٢٩) : (الوقوف) المشى على الامشاط (١٨١ - أ) .

تدريـب (٢٣٠) : (الـوقـوف على عـارضـة) المـشى عـلى الـعـارضـة (١٨١ - ب) .

تدريب (٢٣١) : (الوقوف على عارضة) الوثب للأمام على العارض بالقدمين (١٨١ - ب) .

تدريب (٢٣٢) : (الوقوف علـى عارضة) تبادل الوثب للأمـام على العرضة بالقدمين (١٨١ - ب) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) الوثب خلفاً (١٨١ - ب) .



شكل (١٨٢)

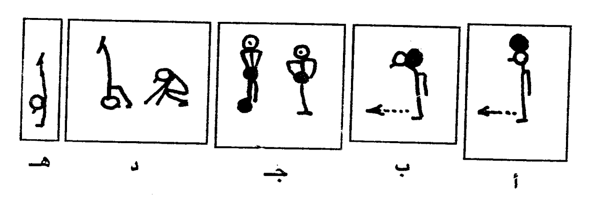
تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ميزان أمامى (١٨٢-أ) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ميزان خلفى (١٨٣ - ب) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ميزان جانبى (١٨٣ - جـ) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ثنى الركبتين ببطء (١٨٣ - د) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) تبادل ثنى الركبتين (١٨٣ - هـ) .



شكـــل (١٨٣)

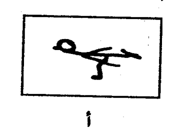
تدريـب (٢٣٩) : (وقـوف - مـسـك كـرة) وضـع الـكرة علـى الـرأس والمشى بها (١٨٣- أ) .

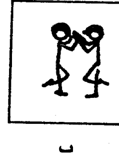
تدريـب (٢٤٠) : (وقـوف - مسـك كرة) وضـع الـكرة خلف الـرقبة والمشى (١٨٣-ب) .

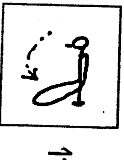
تدريـب (٢٤١) : (وقوف - مسـك كرة) الـوقوف برجل واحـدة على الكرة (١٨٣ - جـ) .

تـدريـب (٢٤٢) : (جلـوس قـرفـصـــاء) الـوقـوف علـى الــــرأس (١٨٣ - د) .

تـدريـب (٢٤٣) : (جلـوس قـرفـصـــاء) الوقـوف علـى اليـديـــن (١٨٣ - هـ) .







شكـــل (١٨٤)

تدريب (٢٤٤) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان خلفى .

تدريب (٢٤٥) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان أمامى .

تدريب (٢٤٦) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان جانبى (١٨٤ – أ) .

تدريب (٢٤٧) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل .

تدريب (٢٤٨) : (الوقوف على قدم واحدة) الاحتفاظ بالاتزان أثناء الدفع الخفيف من الزميل لفقد التوازن (١٨٤ – ب) .

تدريب (٢٤٩) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عد على قدم واحدة مع الزميل للخلف .

تدريب (٢٥٠) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل للجانب .

تدريب (٢٥١) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل والوثب (١٨٤ – جـ).

تدريب (٢٥٢) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل مرتين والوثب (١٨٤– جـ) .

تدريب (٢٥٣) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل بسرعة كبيرة والوثب .

تدريب (٢٥٤) : (وقوف – مسك حبل وثب) تبادل الوثب على القدمين .

تدريب (٢٥٥) : (وقوف – مسك حبل وثب) استمرار الوثب على قدم واحدة .

الفصل

الرابع

تدريبات التمرير

بلاعب واحد

Passing Drills

One Player



تدريبـــــات

٥ ايضاح الرموز :

(١) رافع ، وضع البداية ، تمرير مواجه ، الاعداد .

(٢) رافع ، المكان الملاحق ، تمرير مواجه ، الاعداد .

(٣) رافع ، واضع البداية ، تمرير من أسفل بالبدين أو الرمى .

(٤) رافع ، المكان الملاحق ، تمرير من أسفل باليدين معاً أو الرمى .

(٥) مهاجم ، وضع البدء ، ضرب ساحق ، وضرب موجه .

(٦) مهاجم ، مكان لاحق ، ضرب ساحق ، وضرب موجه .

(٧) حائط صد ، وضع البداية .

(٨) حائط صد ، مكان ملاحق .

(٩) ارسال .

(١٠) غطس أو دحرجة .

(١١) كوتش .

• القدم = ٤٠ سم ، المتر = ٢,٥ قدم .

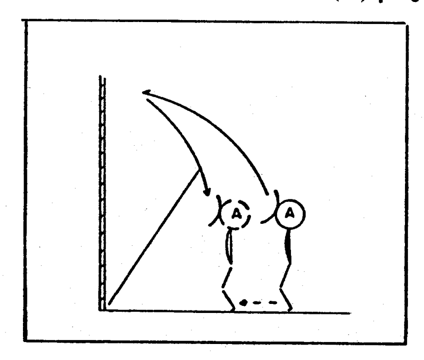
• خط سير الكرة .

• خط سير اللاعب .

تدريبات للتمرير - بلاعب واحد

أن مجموعة التدريبات الأولى الواردة فى هذا الفصل ، نجدها قد صممت وشكلت لتناسب اللاعبين المبتدئين فى مختلف المراحل السنية وفى هذا الفصل سوف يتدرب اللاعبين المبتدئين لكى يتقنوا مهارة التمرير وذلك بالنسبة لجميع المواقف التعليميـة والتدريبية حيث أننا نجد النموذج هنا للموقف التعليمى ، والتدريبات المنفذة هنا صممت لكى تكون هناك كرة واحدة لكل لاعب ، إلا أن هذا لا يمنع أنه من الممكن للاعبين أن يستعملوا تدريبات أخرى بغرض التطبيق والاتقان لمهارات التمرير التى سبق وتعلموها وهى أيضاً واردة فى هذا الفصل ، كما يمكن للاعب إما أن يستعمل التمرير من أعلى للأمام ***over head pass*** . أو التمرير من أسفل باليدين معاً ***Fore arm pass*** . مع أغلب أنواع التمرير . ويكون ذلك حسب تعليمات المدرب ، ويفضل أيضًا عند تطبيق هذه التدريبات الاهتمام بتسجيل عدد مرات الأداء حسب متطلبات كل تمرير بمعنى عدد مرات الأداء الناجح مثلاً أو الفاشل ، كذا عدد مرات سقوط الكرة ... إلخ ، حتى يتسنى لنا التعرف على مستوى تقدم اللاعبين خاصة المبتدئين ، وأخيراً حاولت أن أبدأ فى هذا الفصل بمجموعة تدريبات متدرجة من السهل إلى الصعب حتى يتسنى للاعب سهولة العمل مع أكثر من لاعب أو زميل وكذا أكثر من كرة كما سوف يرد فى فصول قادمة .

تدريب رقم (1)



شكل (١)

- **الغرض** ***Purpose*** **: التمـــريـــر** ***Passing***

- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** **: لاعب واحد**

- **الاحتياجات** ***Equipments*** **: كرة واحدة**

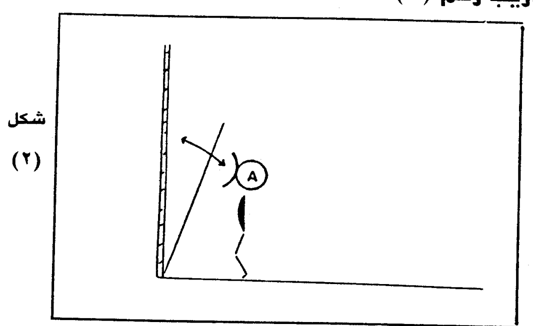
وصف التدريب ***Drill Description*** :

– يقـف اللاعـب مـواجه الحـائط وعلى بعد حـوالى ٦ أقدام بعيداً عنهـا (حـوالى ٢٥٠ سم) ، ويقـوم اللاعب برمـى الكرة على الحـائط وذلك علـى ارتفـاع مـا بين ١٠ – ١٥ قـدم من الأرض (حـوالى ٤ م إلى ٤,٥م) .

– يبدأ اللاعب فى التـحـرك تحت الكرة وبمسكها ثم بعد ذلك ينوع من شكل وضع الجسم (المقصود هنا شكل وقفة الاستعداد العالية التى يتخذها أما بثنى الركبتين قليلاً ، وقفة متوسطة ... إلخ .

– يجب التركيز على حصـر العمل على التكنيك أو الأداء الصحيح .
(أنظر شكل ١)

تدريب رقم (٢)



شكل (٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

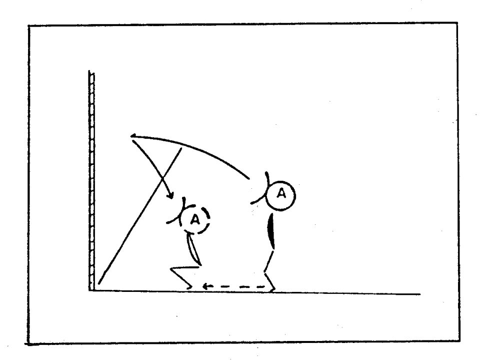
- يقــف اللاعب قــريبًا من الحــائط ومــواجــه له ويبـــدأ فـــى التمـريـر الكرة على الحائط مـستـعـملاً التـمـــرير المواجـــه لأعلـــى وللأمام *over head pass* .

- من الممكن السـماح لـلاعب الكرة الطائرة باسـتـعـمال كـرة سلة ، حيث أن استـعـماله لكرة السلة سـوف يسـاعده على تقوية الأصـابع فى التمرير سـواء من أعلى أو من أسفل باليـدين معاً حيث تعمل أيضاً على تقـوية منطقـة السـاعـد بالاضـافة إلى مـسـاعدته أيضاً على تنمـيـة الوضـع الملائم للتمرير .

- يراعى التـركيز أو حـصـر العـمل على اسـتـرخاء الرسـغـين وأيضاً حـركة المتـابعة بـأصـابع السـبـابة أثناء التمـرير من أعلى ، والتـركيـز على فرد الساعدين وتقاربهما والتمرير من أسفل اليدين .

- يوجــه المدرب أو المدرس اللاعـب إلى كـيـفـيــة التــحـــرك السـليم والدخول على الكرة . أنظر شكل (٢)

تدريب رقم (٣)



شكل (٣)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

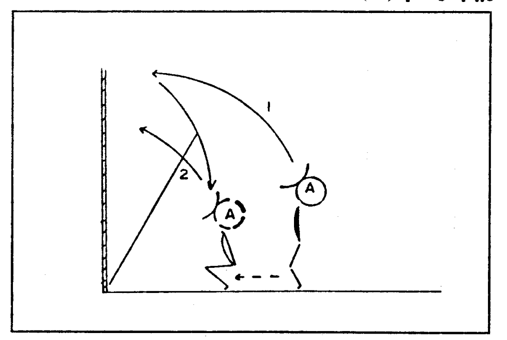
وصف التدريب *Drill Description* :

– يقـف الـلاعب على بعـد حـوالى (٥) أقـدام من الحـائط (حـوالى ٢٠٠ سم) ويقـوم برمـى الكرة اتجاه الحـائط وعلى ارتـفـاع حـوالى (٨) أقدام من الأرض (حوالى ٣ م إلى ٣,٥ م) .

– يتـحـرك اللاعب ويبـدأ فى اتخـاذ وضع القـرفـصـاء تحت الكرة ويحاول أن يمسك الكرة بعد ارتدادها .

– يجب علـى اللاعب أن ينوع من وضـع وشكل أصـابع اليـدين لكى يرى المدرب ما إذا كانت صحيحة أم لا . أنظر شكل (٣) .

تدريب رقم (٤)



شكل (٤)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقـف اللاعب مواجه الحائط على بعد حوالى ٦ أقدام . (من ٢,٥ م إلى ٣ م)

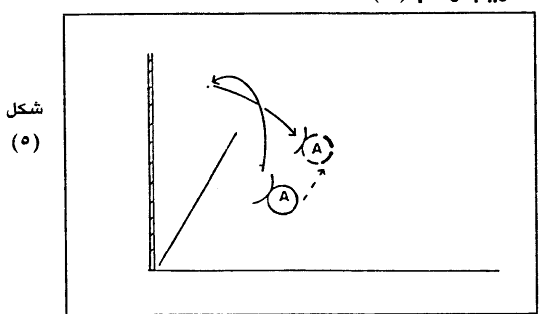
– يرمى اللاعب الكرة اتجاه الحائط وعلى ارتفـاع يتراوح ما بين ١٠ – ١٥ قدم .

– يتـحـرك اللاعب تحت الكرة مع تمريـرها إلى الحـائط مـسـتـخـدمـاً التــمــرير من أعـلى وللأمــام (فــوق الرأس) ثـم يمسك اللاعـب الكرة المرتدة الثانية بيده ثم يبدأ من جديد .

– يراعى التأكد من الأداء الصحيح .

– يراعى عـدم الـبـدء مـرة ثانية إلا بعـد تصـحـيح الأخطـاء المحـتـمل ظهورها فى كل مرة يقوم فيها بالعمل . أنظر شكل (٤) .

تدريب رقم (٥)



شكل

(٥)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعب مواجه الحائط على بعد حوالى ٨ أقدام (حوالى ٨,٥ م) ثم يرمى الكرة اتجاه الحائط على ارتفاع ١٠ أقدام من الأرض (حوالى ٤ م) وذلك إما لجهة اليمين أو لجهة اليسار .

– يتحرك اللاعب تحت الكرة ممسكاً الكرة مستعملاً الشكل الصحيح لأداء التمرير من أعلى فوق الرأس ***Over head pass*** .

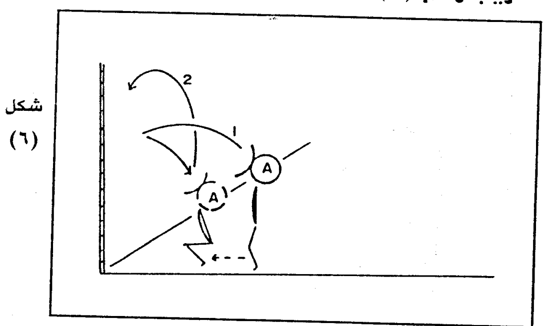
– على المدرب أن يوجه اللاعب أن ينوع من وضع اليدين وكذا وضع الجسم لكى يرى ما إذا كان صحيحاً أم لا وذلك فى كل مرة يؤدى فيها اللاعب .

– بعد اتقان التمرير يترك للاعب حرية اختيار الجهة (يميناً – يسار) .

– يسجل للاعب عدد مرات التى نجح فيها فى أداء التمرير إما إلى الجهة اليسرى وإما التمرير إلى الجهة اليمنى . أنظر شكل (٥) .

تدريب رقم (٦)

شكل (٦)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عـدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقـــف اللاعـب على بـعـــد حـــوالى (٥) أقـــدام مـن الحـــائط (٢م) ويرمى الكرة فى إتجاه الحائط على ارتفاع (٣) أقدام (حـوالى ١٢٠ سم إلى ١٥٠ سم) أعلى الرأس .

– يتـحرك اللاعب ليتخذ وضع القـرفصـاء تحت الكرة ويمرر الكرة عالياً لاتجاه الحائط من هذا الوضع.

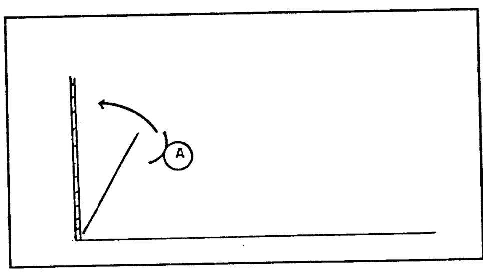
– يمسك اللاعب الكرة المرتدة ثانية ويبدأ من جديد وهكذا .

– من الممكن أن يصعب التمرير بزيادة الارتفاع على الحائط .

– يســجل للاعب عــدد مــرات نجـاحـه فى أداء التـمـريـر من وضع القرفصاء .

– يسـجل عـدد مـرات سـقـوط الكرة منه عند ارتدادها على الأرض. أنظر شكل (٦) .

تدريب رقم (٧)



شكل (٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقــف اللاعب على بعد حــوالى (٨) أقــدام (حــوالى ٣٢٠ سـم إلى ٣٥٠ سـم) من الحـائط ويمرر الكرة اتجاه الحـائط مسـتـخدماً التمرير من أعلى وللأمام فوق الرأس .

– يعمل اللاعب على التـركيز وحـضـر اهـتمـامه فى أداء كل تمريرة بطريقة صـحيحة .

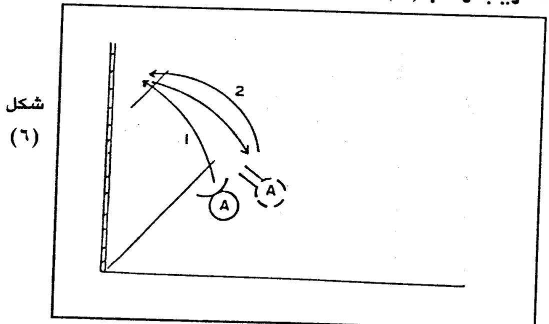
– يجب علـى اللاعب أن يحـسب كم تمريره فى مــواجــهـة الحــائط يستطيع أن يؤديها بدون حدوث أى خطأ .

– ابدأ من جديد فى حالة حدوث أى خطأ .

– ســجل عــدد مـــرات التـمــرير مـــن أعـلى وللأمـام فــوق الرأس *Over head pass* الناجحة تماماً . أنظر شكل (٧) .

تدريب رقم (٨)

شكل (٦)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يرسم خط على ارتفاع (١٠) أقدام (حوالى ٤ م) على الحائط من الأرض .

– يقف اللاعب على بعد حوالى (٦) أقدام من الحائط (حوالى ٢٤٠ سم إلى ٢٥٠ سم) محـاولاً تمرير الكرة اتجـاه الحـائط وفـوق الخط المرسوم عليها مستعملاً فى الأولى التمرير من أعلى المواجهة والتمرير من أسفل باليدين معاً فى الثانية .

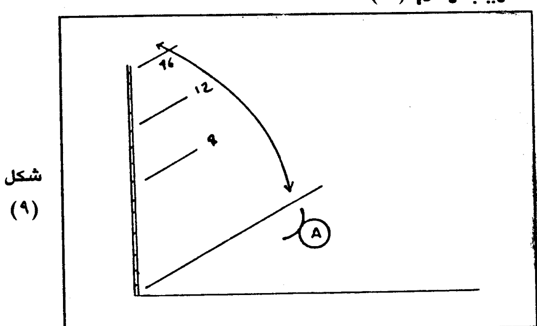
– كرر هذا الأداء ٣٠ مرة بتعقبها فترة راحة .

– ابدأ من جديد عند حدوث أى خطأ .

– يسـجل عدد مـرات التـمرير من أعلى المواجهـة (فـوق الرأس) *over head pass* .

– يسـجل عـــدد مـرات التـمـــرير أو أســـفل بالـــيدين مـعًـا *Forearm pass*. انظر شكل (٨) .

تدريب رقم (٩)



شكل (٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ضع عـلامـات علـى هيـئـة خـطـوط ثلاث بعـرض الحـائـط وعلى ارتفـاعـات التالية ٨ ، ١٢ ، ١٦ قـدم من الأرض (حـوالى ٣٥٠ سـم ، ٤٥٠ سـم ، ٦٥٠ سم) .

– يحاول اللاعب تمرير الكرة على الحائط أعلى الارتفاعات المذكورة مستخدماً التمرير من أعلى فوق الراس *Over head pass* .

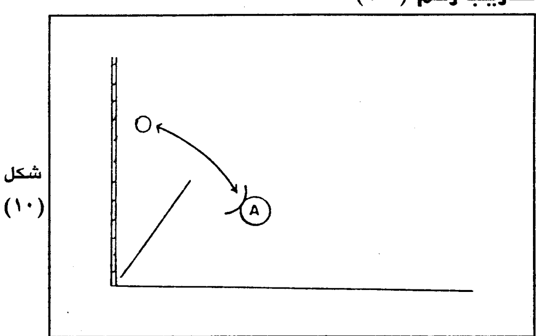
–سجل ثلاث نقط لكل ٢٠ تمريرة مستمرة على الارتفاع ١٦قدم (حوالى ٦٥٠ سم) .

– سجل نقطتان لكل ٢٠ تمريرة مستمرة على ارتفـــاع ١٢ قدم (حوالى ٤٥٠ سم) .

– ســجل نقطة واحـدة لكل ٢٠ تمريرة مــســتـمــرة على ارتفــاع٨ أقدام. (حوالى ٣٥٠ سم) .

– من الممكن أن يطبق نفس التدريب مستخدماً مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* . أنظر شكل (٩) .

تدريب رقم (١٠)



شكل (١٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- ارسم دائرة على الحـائط ارتفـاع (١٢) قدم (حـوالى ٤٥٠ سم إلى ٥٠٠ سم = ٥ م) من الأرض مراعيًا أن تكون الدائرة أكبر حـجمًا قليلاً من حجم الكرة الطائر .

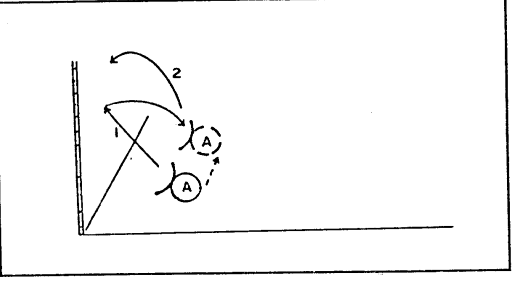
- اجعل اللاعب يقف على بعد حوالى (٦) أقدام (حوالى ٤٨٠ سم) من الحـائط ويبدأ فـى تمرير الكرة على الهـدف (١٠٠) تمريرة ، فتـرات الراحة بعد أداء (٢٥) تمريرة .

- احسب وسجل لكل تمريرة ضربت أو لمست الهدف .

- يسـتـخـدم فى هذا التـدريب مـهـارة التمـرير من أعلى فـوق الرأس *Over head pass* .

- كمـا يستخدم هذا التـدريب لتحسين واتقـان دقة مهارة التـمرير . أنظر شكل (١٠) .

تدريب رقم (١١)



شكل (١١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : لاعب واحد

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقـف اللاعب على بعـد حوالى (٨) أقـدام (حوالى ٣٢٠ إلى ٣٥٠ سـم) من الحـائط يمرر اللاعب الكرة اتجـاه الحـائط وعلى ارتفـاع حـوالى (١٠) أقدام (٤ م)من الأرض وذلك إما جهة اليمين ، اليسار .

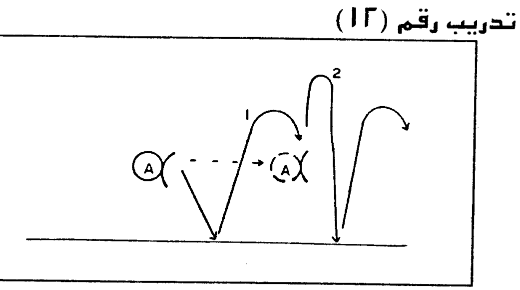
– يتـحـرك اللاعب على جـانبـيـه وتحت الكرة ، لتـمـرير الكرة عـاليًا اتجاه الحائط .

– امسك الكرة وكرر العمل باستمرار .

– من الممكـن فى هذا التـدريـب اسـتـخـدام التـمـرير من أعلـى فـوق الرأس فى الكرة الأولى والتـمـرير من أسـفل باليـدين مـعـاً الكرة الثـانيـة عند التحرك جانباً .

– يسـجل اللاعـب عدد مرات التـمرير من أعلى فـوق الرأس – كذلك من أسفل باليدين معاً . أنظر شكل (١١) .

تدريب رقم (١٢)



شكل (١٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يضرب اللاعب الكرة على الأرض ثم يبدأ فى التحرك تحت الكرة ويمررها عالياً .

– يعمل اللاعب على السماح للكرة بالارتداد ثم يبدأ فى التحرك تحتها مؤدياً التمرير عالياً يؤدى هذا التمرير باستمرار .

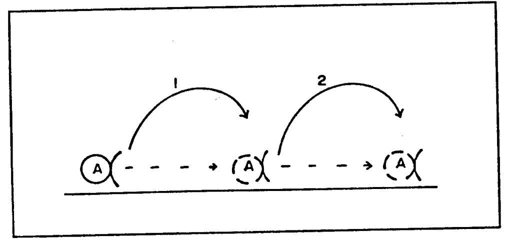
– يراعى اتخاذ اللاعب الوضع الصحيح تحت الكرة فور ارتدادها عالياً من الأرض .

– من الممكن استخدام كل من التمرير من أعلى فوق الرأس وكذا من أسفل باليدين معاً .

– يسجل للاعب عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* أومن أسفل باليدين معاً *Forearm pass* .

– يسجل للاعب عدد مرات الفشل فى تمرير الكرة . أنظر شكل (١٢)

تدريب رقم (١٣)



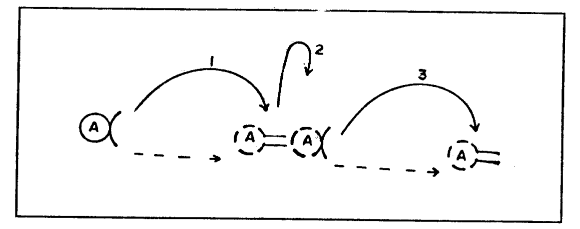
شكل(١٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يمرر اللاعب الكرة تمرير من أعلى فـــوق الرأس على ارتفـــاع حوالى (١٠) أقدام (حوالى ٣ م إلى ٤ م) أعلى الرأس وعلى امتداد نقطة تبعد (١٠) أقدام (حوالى ٤ م) من الأرض .
- يجرى اللاعب تحت الكرة مكرر الحركة باستمرار ومحاولاً اتخاذ الوضع الصحيح للتمرير فى كل مرة يقوم فيها بالأداء .
- يعمل اللاعب على التركيز على التحرك السريع لكى يصل تحت الكرة ثم يأخذ فترة لأداء التمريرة .
- يسجل للاعب عدد مرات التمرير من أعلى للأمام الناجحة .
- يسجل للاعب عدد مرات سقوط الكرة .
- من الممكن استخدام التمرير من أسفل باليدين معاً .
- أيضاً قيم التسجيل بنفس الطريقة السابقة . أنظر شكل (١٣) .

تدريب رقم (١٤)



شكل (١٤)

- الغرض *Purpose* : التمـريـر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمرر اللاعب الكرة مستخدمًا التمرير من أعلى فوق الرأس بارتفاع حوالى (٥) أقدام (حوالى ٢ م) فوق الرأس لمسافة (١٠) أقدام (حوالى ٤ م) أمامه من الأرض .

– ثم يبدأ اللاعب فى الجرى تحت الكرة وتمريرها فى خط مستقيم عاليًا مستعملاً مهارة التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm pass* .

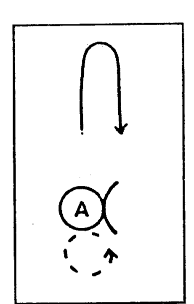
– يستطيع اللاعب تكرار الحركة مستعملاً فى البداية التمرير المواجه من أسفل باليدين معاً .

– يسجل للاعب عدد مرات التمرير من أسفل باليدين معاً بطول المسافة (١٠) أقدام (حوالى ٤ م) على الأرض .

– كما يسجل للاعب عدد مرات سقوط الكرة بعيداً عن المسافة المحددة .

– يستطيع المدرب أن يحدد بعض التعليمات الخاصة بطريقة العمل مثلاً أكبر عدد من المرات أو أقل عدد مرات . أنظر شكل (١٤) .

تدريب رقم (١٥)



شكل (١٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمرر اللاعب الكرة على ارتفاع حوالى (٥) أقدام (حوالى ٤ م) أعلى الرأس مستخدمًا مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* ، يقوم اللاعب بعمل دورة كاملة تحت الكرة ثم يبدأ فى تمريرها مرة أخرى وهكذا .

– يسجل اللاعب عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس كذا عدد مرات الدورنات تحت الكرة .

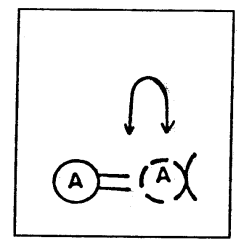
– من الممكن تطبيق هذا التدريب مستخدماً مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً مع الدوران أيضاً .

–يتم التسجيل بنفس الطريقة ، عدد مرات التمرير ، عدد الدورانات.

– أيضًا من الممكن الجمع بين نفس الأدائين التمرير من أعلى فوق الرأس ثم دورة كاملة والتمرير من أسفل باليدين معاً ثم دورة والتمرير من أعلى وهكذا .

– تسجيل عدد مرات الدورانات فى كل نوع ، وكذا عدد مرات التمرير . أنظر شكل (١٥) .

تدريب رقم (١٦)



شكل(١٦)

- **الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing***
- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد**
- **الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة**

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمرر اللاعب الكرة لنفسه على ارتفاع حوالى (٥) أقدام (حوالى ٢ م) أعلى الرأس فى البـــداية ، وفى الأول يؤدى التـــمـــرير من أعلى وللأمام ، ثم التمرير من أسفل باليدين معاً ، فى الكرة الثانية .

– تكرر الحركة من ١٥ : ٣٠ مرة يعقبها فترة راحة .

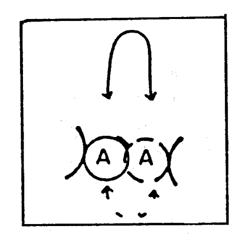
– ابدأ من جديد فى حالة حدوث أى خطأ .

– يســجل للاعب عــدد مـــرات التــمــرير من أعلــى فــوق الـــرأس *Over head pass* وعـــدد مـرات التــمـــرير مـن أســـفل باليـــدين *Forearm pass* .

– يسجل للاعب عدد مرات حدوث الخطأ بالنسبة للعدد الكلى.

أنظر شكل (١٦) .

تدريب رقم (١٧)



شكل(١٧)

- الغرض *Purpose* : التمـريـر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

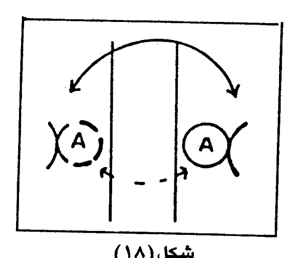
– يمرر اللاعب الكـرة لنفسه على ارتفاع حـوالى (١٠) أقـدام (حـوالى ٤ م) أعلى الرأس مـؤديًا نصف دورة تحت الكرة ثم تمرير الكرة مرة أخرى وهكذا .

– يترك للمدرب حرية إختيار نوع التمرير حيث يستطيع أن يبدأ بالتمرير من أعلى للأمام ثم أسفل باليدين معًا .

– أو يمتزج نوعى التـمرير مـرة تمرير من أعلى ثم دورة يليـهـا تمرير من أسفل .

– يسـجل عـدد مـرات التـمـرير من أعلى فـوق الرأس أو مـن أسفل ، كما يسجل عـدد الدورانات (نصف دورة) فى كل مـرة . أنظر شكل (١٧) .

تدريب رقم (١٨)



شكل (١٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ارسم خطين على الأرض المسافة بينهما (٣) أقدام (حوالى ١٢٠ سم إلى ١٥٠ سم) .

– يبدأ اللاعب من خارج أحد الخطوط بحيث يكون ظهره لجهة الخط .

– يمرر الكرة مستعملاً التمرير من أعلى وللخلف فوق الرأس *Over head back pass* ثم يلف تحت الكرة ويقوم بتعديه الخط الثانى ويمرر الكرة خلفًا اتجاه الخط الأول وهكذا ويستمر العمل إلى أن تسقط الكرة .

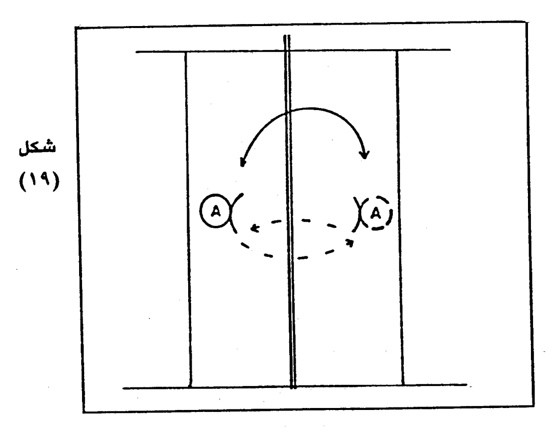
– يسجل عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس وللخلف .

– يسجل عدد مرات تعديه الخطين .

– يمكن أن يسجل عدد مرات سقوط الكرة . أنظر شكل (١٨) .

تدريب رقم (١٩)

شكل (١٩)



- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمرر اللاعب الكرة عـاليًا من فـوق الشبكة مسـتـخدمـًا مـهـارة التـمـريـر من أعلى وللأمـام ، يعـبـر اللاعب مـن تحت الشـبكة ، ويمرر الكرة عـاليًا مـسـتـعـمـلاً هذه المرة التـمـرير من أعلـى وللـخلف من فـوق الشبكة يؤدى هذا التمرير باستمرار .

– يحاول اللاعب أن يلف لمواجهة الشبكة قبل تمرير الكرة .

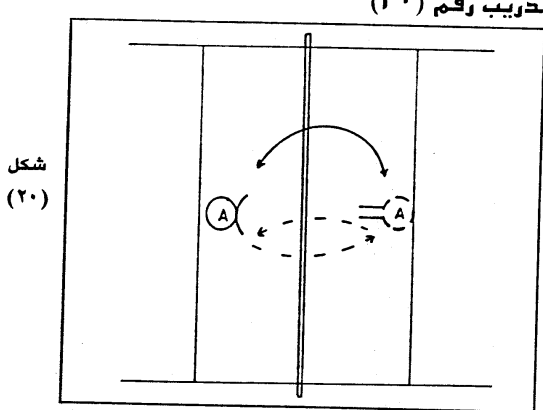
– يحاول اللاعب أن يؤدى هذا التمرين على الأقل ١٥ مرة .

– يسجل عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس .

– يسجل عدد مرات التمرير من أعلى وللـخلف .

– يمكن أن يـسـجل عـدد مـرات التـعـدية من تحت الـشـبكـة . أنظر شكل (١٩)

تدريب رقم (٢٠)



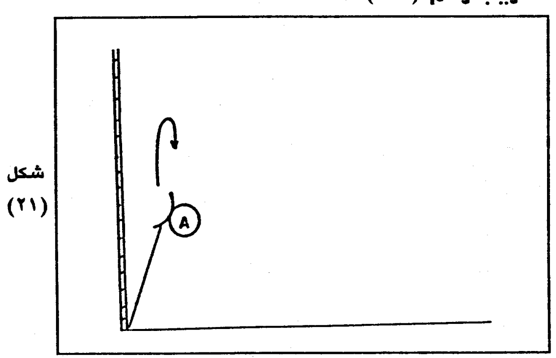
شكل (٢٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يمرر اللاعب الكرة من فوق الشبكة ، مستعملاً التمرير من اعلى وإلى الأمام *Over head pass* .
- يعبر اللاعب من تحت الشبكة ويمرر الكرة من فوق الشبكة مرة اخرى مستعملاً التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* .
- كرر هذا التمرير باستمرار مستعملاً التمرير من أعلى وللأمام على أحد نصفى الملعب والتمرير من أسفل باليدين معًا فى النصف الآخر من الملعب .
- يسجل للاعب عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام .
- يسجل للاعب عدد مرات التمرير من أسفل باليدين معاً .
- يمكن أن تسجل عدد مرات العبور من أسفل الشبكة .
- يمكن أن تسجل عدد مرات سقوط الكرة . أنظر شكل (٢٠) .

تدريب رقم (٢١)



شكل (٢١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعب والقدمان متلاصقتان تمــــاماً على بعـــد (١) قدم (حوالى ٥٠ سم) من الحائط . مواجهة للحائط .

– يمرر اللاعب الكرة مستقيمة من أعلى فوق الرأس مع مراعاة عدم لمس الكرة للحائط ، كما يجب على اللاعب الا يحرك قدمين أثناء الأداء .

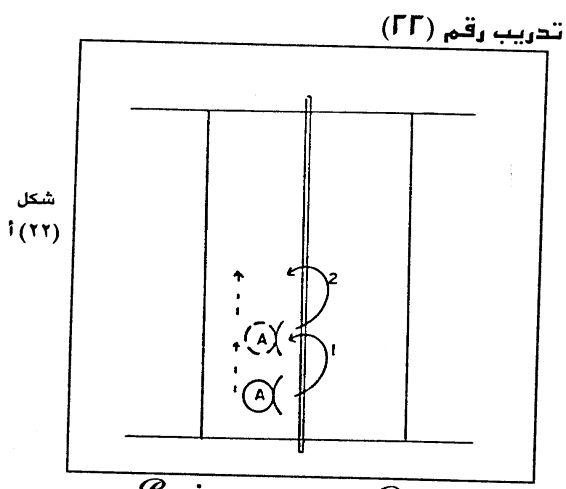
– ابدأ من جديد عقب حدوث أى خطأ . محاولاً أداء هذا التدريب ١٥ مرة فى صف أو فى كل وحدة دون حدوث أى خطأ .

– من الممكن أن تزيد عدد المرات الأداء الصحيحة مع مستوى تقدم اللاعب على النحو التالى ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ... إلخ .

– من الممكن تسجيل عدد مرات الأخطاء تحريك القدمين – لمس الكرة للحائط – لمس المرفقين للحائط – سقوط الكرة . أنظر شكل (٢١) .

تدريب رقم (٢٢)

شكل (٢٢) أ

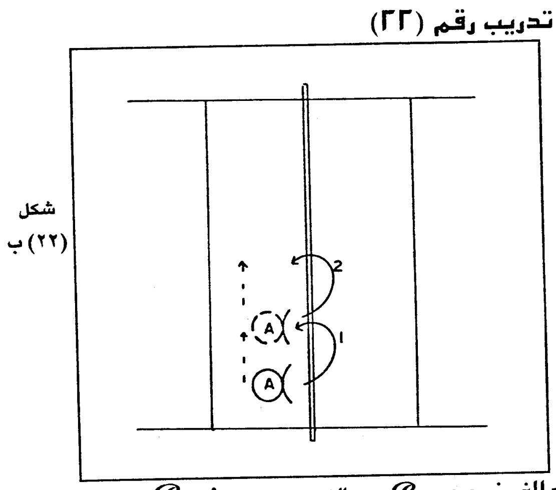


- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يبدأ اللاعب من على مسـافة (٣) أقدام (حوالى ١٢٠ سم إلى ١٥٠ سم) بعيداً عن الشبكة وهو مواجهاً لها .
- ثم يبدأ اللاعب فى التمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* على ارتفـاع (٨) أقـدام (حـوالى ٣٥٠ سـم) فـوق الرأس على بعـد (٣) أقدام (حوالى ١٢٠ سم) لناحية الجانب ، وبامتداد الشبكة .
- يتحرك اللاعب سريعًا (جانبًا) لأداء التمريرة من أعلى وللأمام أخرى ... وهكذا لنهاية الشبكة .
- يسجل عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام بامتداد الشبكة .
- يسجل عدد مرات سقوط الكرة على الأرض .
- يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة . أنظر شكل (٢٢)أ.

تدريب رقم (٢٢)



شكل
(٢٢) ب

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

كما جاء فى التدريب السابق مع ملاحظة أن :

– يبـدأ اللاعب فى التـحـرك جانبـًا تحت الكرة ثم يمرر الكـرة مـرة أخرى اتجاه الجانب الآخر ، بطول الشبكة .

– يمكن للاعب أن يسـتـعـمل نفس الاتجـاه فى العـودة عند التـحـرك بطول الشـبكة أو من المـمكن أن يؤدى هذا التـمـريـن من جـانب لجـانب بطول الشبكة .

– يسـجل عـدد مرات التـمرير من أعلى وللأمام من عـلى كل جانب بامتداد طول الشبكة . أنظر شكل (٢٢) ب .

تدريب رقم (٢٣)

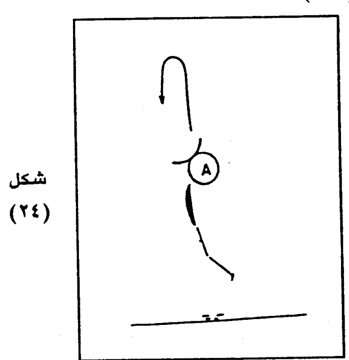
شكل (٢٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقف اللاعب مواجهاً الحائط على بعد حوالى (٦) أقدام منـــه (حوالى ٢٤٠ سم إلى ٢٥٠ سم) .
- يمرر اللاعب الكرة على الحائط بارتفاع حوالى ١٢ قدم (حوالى ٤٥٠ سم إلى ٥ م) من الأرض .
- يثب اللاعب عـاليًا بقـدر المسـتطاع فى كل مـرة يؤدى فـيـهـا التمـريـرة التالية مستـخدمًا مـهـارة التمـرير من أعلى مع الوثب *Overhead jump pass* .
- كرر هذا التدريب ١٥ مرة مع الراحة .
- ابدأ مرة ثانية عند كل خطأ يرتكب .
- تسجل عدد مرات التمرير من أعلى مع الوثب .
- يمكن أن تسجل عدد مرات الوثب .
- يمكن أن تسجل عدد مرات ارتكاب الخطأ . انظر شكل (٢٣) .

تدريب رقم (٢٤)



شكل
(٢٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمرر اللاعب الكرة لنفسه فـــــوق الرأس على ارتفاع ١٠ أقـدام (حـوالى ٤ م)مسـتعـملاً التـمرير من فـوق الرأس *Over head pass* يثبت اللاعب بقدر المستطاع فى كل مرة يؤدى فيها التمريرة .

– كرر هذا التـدريب ١٥ – ٢٥ مرة يليـها فـترة راحة . غـير مـحددة للناشئين ، دقيقتين للاعبين .

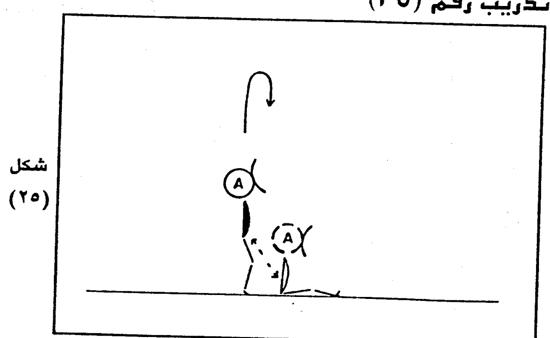
– ابدأ من جديد عقب حدوث أى خطأ .

– يمكن تسجيل عدد مرات التمرير صحيحة الأداء .

– يمكن تسجيل عدد مرات الوثب .

– تســتطيـع زيادة العــدد بالتــدريج ٢٥ ، ٣٥ ، ٤٠ ... إلـخ مع تقـدم مستوى اللاعب . أنظر شكل (٢٤) .

تدريب رقم (٣٥)



شكل (٢٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

–يمرر اللاعب الكرة لنفسه علـى ارتفاع حـوالى٢٠ قدم (حـوالى ٥ م إلى ٨ م) فوق الرأس.

– بعـــد كل تمريـرة يجلس اللاعـب على الأرض جلـوس طويـل ثم يقف فجـاة مرة ثانيـة لأداء التمريرة التـالية ، يراعى السـرعة فى أداء هذا التمرين .

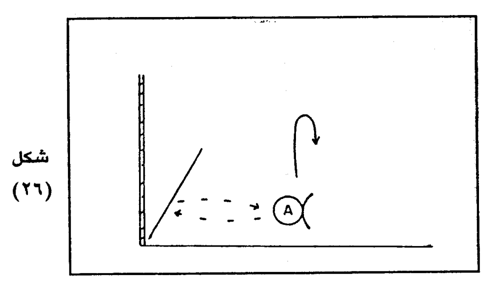
– يلاحـظ ان هناك العـــديـد من الأنواع المخـــتلفـــة لــلأوضـــاع يمـكن للاعب أن يستـعملها عند أداء هذا التـمرين منها (الجلوس ، القرفـصاء ، الانبطاح ، الوثب ، الدوران ، غلق العينان) .

– تسجل عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام ، صـحيحة الأداء .

– تسـجل عـدد مـرات الجلوس الـطويل أو أى من الأنواع والأوضـاع المتفق عليها .

– يبدأ اللاعب من جديد فور حدوث خطأ . انظر شكل (٢٥) .

تدريب رقم (٢٦)



شكل (٢٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يبدأ اللاعب من على بعد يتراوح ما بين ٦ – ١٠ أقدام (حوالى ٢٥٠ سم إلى ٤٠٠ سم) بعيداً عن الحائط بحيث يكون ظهره مواجهة الحائط .

– يمرر الكرة لنفسه مستخدماً التمرير *Over head pass* ، ثم يجرى سريعًا للمس الحائط ويعود مرة أخرى لأداء التمرير مرة أخرى .

– يؤدى هذا التمـرين باستمرار ، كما يجب مراعاة أن يكون التحرك سريع لاتجاه الحائط عند اللمس .

– لزيادة صعوبة التمرين ، بعُد المسافة بين الحائط واللاعب بحيث تزيد عن ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) .

– يسجل عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس صحيحة الأداء .

– يسجل عدد مرات لمس اللاعب للحائط .

– يمكن أن يرتبط هذا التدريب بزمن أداء . أنظر شكل (٢٦)

تدريب رقم (٢٧)

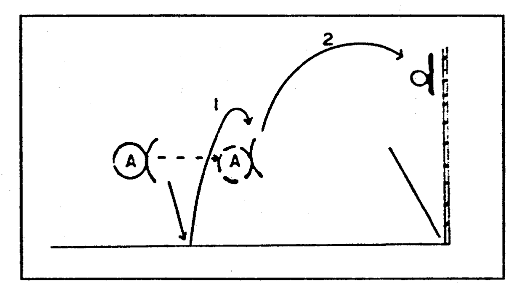
شكل (٢٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقف اللاعب على بعد مسافة ٥ أقدام (حوالى ٢ م) من الشبكة
- يبدأ اللاعب برمى الكرة داخل الشبكة من زاويا مختلفة. عندارتداد الكرة من الشبكة.
- يتحرك اللاعب تحت الكرة ، يمررها عالياً مستعملاً التمرير من أعلى للأمام وذلك من وضع السقوط تحت الكرة أو التمرير من أسفل باليدين معاً .
- يسجل عدد مرات التمرير من الكرات المرتدة .
- يسجل عدد المحاولات الفاشلة .
- يمكن أن يحدد عدد مرات للأداء الصحيح لأى عدد من نوعى التمرير . أنظر شكل (٢٧) .

تدريب رقم (٢٨)



شكل (٢٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعب على بعد حوالى ١٥ قدم (حوالى ٦ م) من حلقة كرة السلة .

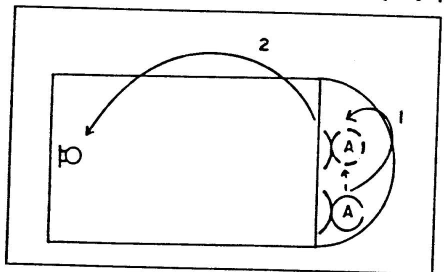
– يقوم اللاعب بضرب الكرة فى الأرض وبارتداد الكرة من الأرض يبدأ فى التحرك تحتها محاولاً أداء التمرين من أعلى وللأمام فى داخل الحلقة .

– يسجل عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* الصحيحة داخل الحلقة .

– يمكن أن تحدد عدد مرات التصويب على الحلقة .

– كـمـا عليـه أن يكون هذا التـدريب فى صــورة تنافس وذلك بالاشتراك مع لاعب آخر . أنظر شكل (٢٨) .

تدريب رقم (٢٩)



شكل(٢٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقـف اللاعـب على بعد حوالى ١٥ قدم (حوالى ٦ م) من حلقة كرة السلة (داخل منطقة الرمية الحرة) .

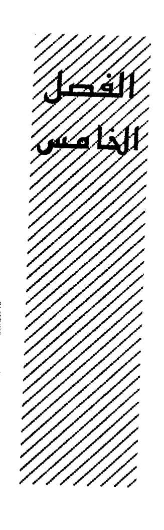
– يقـوم اللاعب برمى الـكرة أعلى الرأس ***Over head pass*** وعلى أحد الجانبين .

– ثم يبـدأ فى الـتـحـرك تحت الكرة مـحـاولاً تمريـر الكرة من خـلال الحلقة مـستخدمًا مهارة التـمرير من أعلى يتم حسـاب النقط على النحو التالى :

– تسـجل ٥ نقاط لـ ٢٠ تمريرة داخل الحلقة وحافتها .

– تسـجل ٥ نقاط لـ ٢٠ تمريرة خارج الحلقة وحافتها .

– تســجل ٣ نقط لـ ٢٠ تمـريرة فى المســتطيل الـخـشـبى ودخـول الكرة داخل الحلقة . أنظر شكل (٢٩)



تدريبات التمرير بلاعبين

Passing Drills

Two Players

تدريبات للتمرير بلاعبين

صممت هذه التدريبات الواردة فى هذا الفصل بحيث تستوجب فى أدائها على ضرورة تواجد لاعبين ، مع احتمال أنه فى معظم التطبيقات الواردة هنا ذات الفاعلية يستعمل فيها لاعب واحد عند تعلم المهارة ويكون اللاعب فى مثل هذا النوع من التدريبات أكثر فاعلية ، كما أنه يكون قادراً على أداء التمرير لأكبر عدد من المرات وفى التدريب المشتمل على لاعبين يجب أن يستعمل باتساع خاصة مع هؤلاء اللاعبين المبتدئين ، كما يجب ملاحظة أن التدريبين الأولين فى هذا الفصل يوضح كل منهما التعلم المتوالى . المؤثر جداً وذلك بالنسبة للتمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* وكذا التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm pass* ويجب على المدرب فى هذه الحالة أن يعمل على تصحيح أى أخطاء يمكن أن تحدث فى الشكل ومبكراً . كما يجب أن يكون التحرك متنوعًا فى كل مرة وذلك عندما يصبح اتمام الأداء بصورة أو بأخرى يتم بطريقة آلية ولا يفوتنا هنا ملاحظة أن أغلب هذه التدريبات تحتوى على التحركات المختلفة للأمام أو للخلف ، جهة اليمين أو اليسار ، كذلك بجوار الشبكة ، أو بجوار خط الجانب .

تدريب رقم (٣٠)

شكل (٣٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

تعليم التمرير المواجهة فى توال *Over head Pass*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعـب " B " رافـعـاً يديه عـالياً أمـام الوجه ليـتـخـذ وضـع التـمـريـر الملائم أو المناسب .

– يقـوم اللاعب " A " برمى الكرة بـحـرص لـ " B " اللاعـب " B " يمسك الكرة مـحافظاً على شكل الأصـابع باسـتدارة الكرة وشـكـل اليدين عموماً .

– يجب ألا ترتد الكرة من الأصابع .

– كرر هذا الأداء من ٢٠ – ٣٠ مرة .

– اجعل اللاعب " B " يتحرك قليلاً ثم يمسك الكرة .

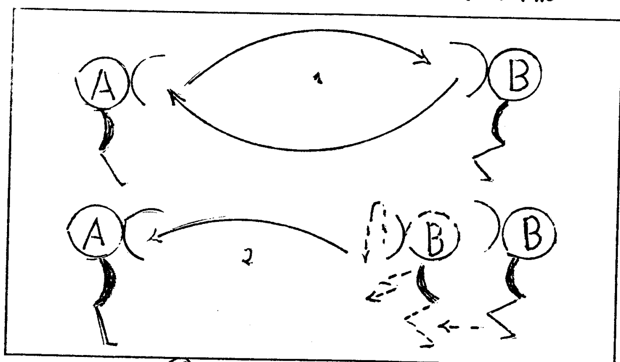
– كرر هذا من ٢٠ – ٣٠ مرة .

– وللتقدم بالتدريب اللاعب " B " يمرر الكرة لـ " A " .

– يلاحظ عـدد مـرات سـقـوط الكرة من أى من اللاعـبين ، يلاحظ خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب . (أنظر شكل (٣٠) .

تدريب رقم (٣١)

شكل (٣١)



- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*

تعليم التمرير من أسفل باليدين معًا فى توال

Passing, forearmpass in sequency

عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب " B " رافعاً ذراعيه أمام جسمه مع فتح اليدان والكفين للأعلى مع مراعاة أن تكون ذراعيه مستقيمتان ، كما يجب أن يكون وضع جسمه فى وضع القرفصاء قليلاً .

- يقوم اللاعب " A " برمى الكرة " B " ، ويقوم " B " بمسك الكرة بالذراعين المستقيمتان .

- كرر هذا من ٢٠ – ٣٠ مرة .

- الآن اجعل اللاعب " B " يتحرك قليلاً لمسك الكرة ، كرر من ٢٠ أو ٣٠ مرة التأكيد على الوضع الصحيح للجسم والذراع وشكل توزيع الأصابع حول الكرة .

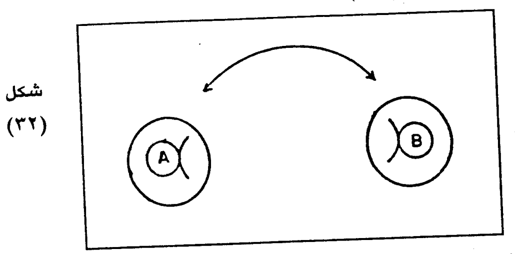
- بعد فترة اجعل " B " يتظاهر بوضع اليد للتمرير من أسفل باليدين معاً واجعل اللاعب " A " يقوم برمى الكرة لـ " B " .

- يسمح للاعب " B " بارتداد الكرة من ذراعيه .

- ثم اجعل اللاعب " B " يتقدم لتمرير الكرة خلفاً *Back pass* لـ "A" أنظر شكل (٣١) لملاحظة خط سير الكرة وكيفية تحرك اللاعب.

تدريب رقم (٣٢)

شكل (٣٢)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى وللأمام *Overheadpass*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، ٢ طوق

وصف التدريب *Drill Description* :

- اجعل لاعبان يبدأن من داخل الطوق أو من داخل دائرة مرسومة على الأرض المسافة بينهما حوالى ١٠ قدم (حوالى ٤ م) .

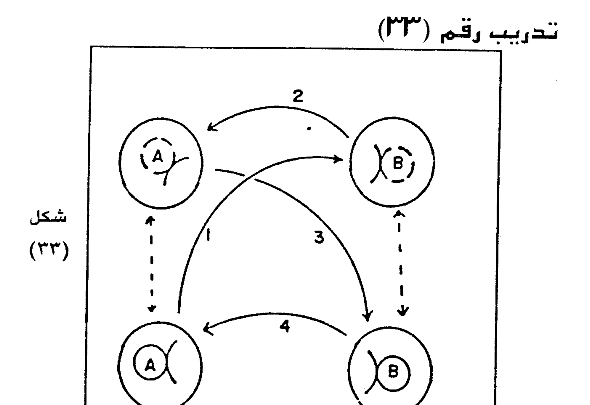
- يحـاول كـلا اللاعـبـان أداء ٢٠ تمريرة من أعلى مـتـتـاليـة بدون التحرك خارج الطوق أو الدائرة .

- تســـجل عـــدد مـرات التـمـرير مـــن الأعلى وللأمـــام *Over head pass* الصحيحة لكل لاعب .

- تسجل عدد مرات الفاشلة فى أداء التمرير من أعلى وللأمام لكل لاعب . أنظر شكل (٣٢) لملاحظة خط سير الكرة .

- بمرور الوقت يستطيع المدرب أن ينوع فى التدريب ، فمـثلاً أحـد اللاعبين تمرير من أعلى والآخر تمرير من أسفل أو أعلى وخلفاً وهكذا.

تدريب رقم (٣٣)



شكل (٣٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى وللأمام *Overheadpass*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، « ٤ أطواق »

وصف التدريب *Drill Description* :

– مكان لأربع أطواق أو أربع دوائر مرسـومة فى مربع ، المسـافة ١٠ قدم (حوالى ٤ م) بين كل طوق .

– كل لاعب له طوقـان ويحـاول اللاعب "A" تمرير الـكرة بالتـناوب لكـل من أطواق الـلاعب "B" الطوق الأصـلى والطوق اللاحـق ، ثم يجـرى "A" للوقوف فى الطوق الثانى الخاص به ويقوم "B" بتمرير الكرة أثناء وجوده داخل الطوق إلى الطوق الثانى للاعب "A" اللاعب"A" إلى الطوق«٢» .

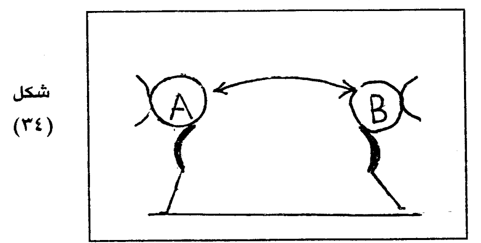
– إحسب مع التسـجيل لعدد مرات الـتمرير لكل لاعب يسـتطيع أن يؤديها أثناء وقوفه داخل الطوق .

– يراعى التأكيد على التمريرة الصحيحة .

–يراعى خط سير الكرة كما موضح بالترتيب ١ ، ثم٢ ، ثم٣ ، ثم٤ . لاحظ خط سير الكرة وخط سير اللاعب . أنظر شكل (٣٣) .

تدريب رقم (٣٤)

شكل
(٣٤)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى وللخلف
Head Back pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبـان مـواجـهـا (ظهر لظهر) المســـافـة بينهما ٥ أقـدام (حوالى ٢ م).

– تمرر الكرة باستـخدام التمرير خلـفاً وهكذا من المكن استـعـمال التمرير المسطح ***Straight line pass*** .

– التأكيد على حركة الرسغين المرتخين فى التوجيه .

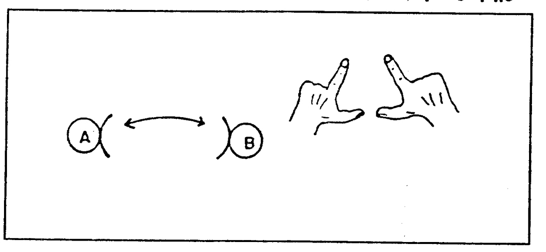
– يمكن التنوع فى هذا التدريب بأن يقوم اللاعب "A" بأداء التمرير من أعلـى فـــوق الرأس بـينمـــا الـلاعب "B" يقـــوم بالتـمـريـر من الخلف والعكس .

– تسجل عدد مرات التمرير بنوعيها لكل لاعب .

– تسجل عدد مرات سقوط الكرة لكل لاعب . أنظر شكل (٣٤) .

– لاحظ خط سير الكرة .

تدريب رقم (٣٥)



شكل (٣٥)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر من أعلى وللخلف *Over Head Back pass*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان مواجهاً المسافة بينهما ٥ أقدام (حوالى ٢ م إلى ٣ م) .

- تمرير الكرة خلفًا مستعملاً الابهام والسبابة فقط لكلتا اليدين لأداء التمرير ، وذلك بعد الدوران تحت الكرة ليواجه الظهر الزميل .

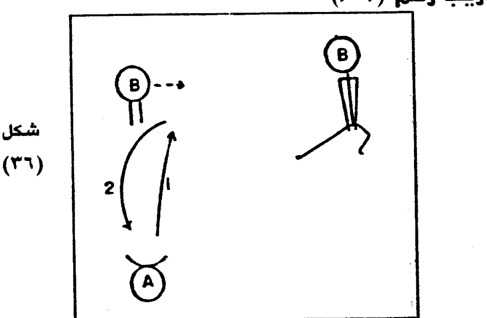
- يعمل اللاعب على الاحتفاظ بالتمريرة مسطحة أو منخفضة . كما يمكن للاعب استعمال الإصبع الوسطى كذلك ويضم البنصر ، والإصبع الأصغر داخل الكف .

- هذا التدريب سوف يعمل على تنمية حركة الأصابع وضبطها فى التمرير الموجهة .

- تسجل عدد مرات التمرير حسب عدد الأصابع المشتركة.

- تسجل عدد مرات التمرير باستخدام أصابع الكف كلها . أنظر شكل الأصابع فى شكل (٣٥)

تدريب رقم (٣٦)



شكل (٣٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أسفل باليدين معاً *Forearmpass*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان مواجهان المسافة بينهما ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) قابلة للزيادة .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة جانب اللاعب "B" قليلاً يؤخذ اللاعب "B" خطوة ناحية الجانب ويمرر الكرة مستعملاً التمرير من أسفل باليدين معاً *Foream pass* .

– يجب على اللاعب "B" التركيز وحصر العمل على لعب الكرة وهى أمام الخط الأوسط للجسم مع ملاحظة أن يكون .

– قذف الكرة يجب أن يكون صحيحاً ومتقناً .

– يجب على اللاعب "B" ارجاع الكرة بأداء صحيح للاعب "A" .

– تسجل عدد مرات أداء التمرير من أسفل باليدين الصحيحة .

– تزداد المسافة بينهما تدريجياً . أنظر شكل (٣٦) لملاحظة خط سير الكرة ، وكذا يلاحظ الخط الأوسط .

تدريب رقم (٣٧)

شكل (٣٧)

- **الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى وللأمام أو من أسفل باليدين معاً**

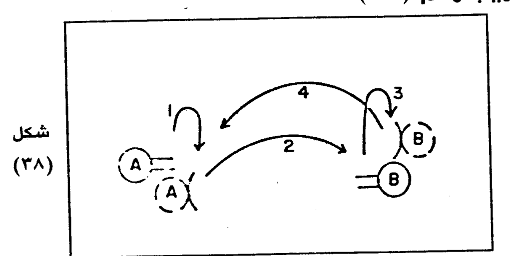
Over Head Pass and Forearm Pass

- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان**
- **الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، حائط**

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعـب "B" مـواجـهًـا الحـائط على مـسـافـة ٥ أقـدام (حـوالى ٢ م)منه وذلك فى وضع منخفض (جلوس قرفصاء) .
- اللاعب "A" واقف بجانبه ويبدأ فى رمى الكرة اتجاه الحائط وأمام اللاعب "B" .
- يجب على اللاعب "B" تمرير الكرة عاليًا مستعملاً أما التمرير أعلى وللأمام ***Over head pass*** أو التمرير من أسفل باليدين معًا ***Forearm pass***. أو بالتناوب (من أعلى ثم أسفل) .
- تسجل عدد الكرات الموجهة إلى الحائط .
- تسجل عدد مرات التمرير من أعلى أو من أسفل الصحيح .
- من الممكن زيادة المسافة للبعد عن الحائط تدريجياً . أنظر شكل (٣٧) . يلاحظ خط سير الكرة وكيفية اتخاذ الوضع .

تدريب رقم (٣٨)



شكل (٣٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "A" ، "B" مواجهان بعضهم البعض المسافة بينهما ١٥ قدم (٦ م تقريباً) قابلة للزيادة .

- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة لنفسه فوق الرأس مستخدمًا التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*، بعد ذلك يمرر الكرة إلى اللاعب "B" مستعملاً التمرير المواجهة التمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* .

- يمكن استعمال التدريب فى استقبال الارسال .

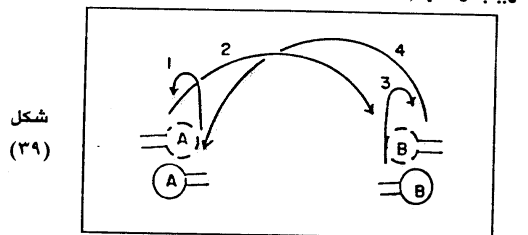
- على اللاعب "B" القيام بنفس العمل فور انتقال الكرة إليه .

- تسجل لكل لاعب عدد مرات تمريره الصحيحة .

- تسجل لكل لاعب عدد مرات فشله فى محاولة أداء التمرير .

- من الممكن زيادة المسافة بينهما تدريجيًا . أنظر شكل (٣٨) لملاحظة خط سير الكرة ، كيفية تحرك اللاعب "A" ، "B".

تدريب رقم (٣٩)



شكل (٣٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــــر من أسفل باليدين معاً في اتجاه الخلف

Forearm back word

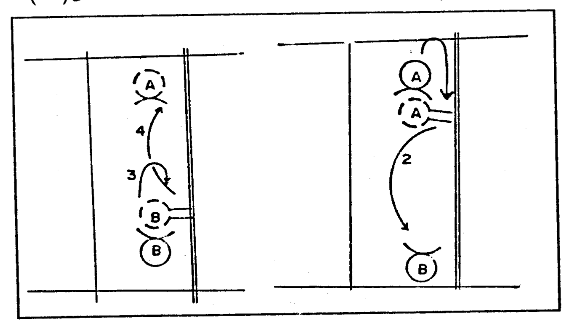
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "A" ، "B" مواجهان بعضهم البعض لمسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦ م) قابلة للزيادة.
- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة لنفسه أعلى الراس *O. H. P.* مع القيام بعمل نصف دورة تحت الكرة بحيث يكون ظهره للاعب الآخر "B" ، ثم يبدأ من هذا الوضع في تمرير الكرة خلفاً مستخدماً التمرير من أسفل باليدين معاً *F. A. P.* متخيلاً انه خارج الملعب في محاولة لاعادة الكرة .
- هذا التدريب يمكن أيضاً عمله باستعمال التمرير المواجة أو مع مزج كل من التمرير من أعلى وللأمام من التمرير من أسفل باليدين معاً .
- تسجل عدد مرات التمرير من أسفل أو من أعلى الصحيحة لكلا اللاعبين كل على حده .
- يراعى سرعة تحرك اللاعبين جانباً . أنظر الشكل (٣٩) لتحديد خط سير الكرة واللاعب .
- من الممكن تحديد الأتجاه من البداية .

تدريب رقم (٤٠)

شكل (٤٠)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى وللأمام أو من أسفل باليدين معاً

Over Head Pass and Forearm Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان مواجهان المسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦ م) وبجوار الشبكة . يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة لنفسه مستعملاً التمرير من أعلى فوق الراس ، ثم يدور ٩٠ درجة لكى يواجه الشبكة بعد ذلك يمرر الكرة للاعب "B" مستعملاً التمرير من أسفل باليدين معاً .

– بمجـــرد وصـــول الكرة للاعب "B" يقوم بأداء نفس الأعـمـال والمهارات التى قام بها اللاعب "A" .

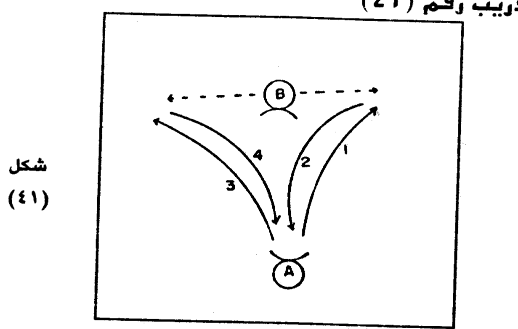
– تسجل عدد محاولات الناجحة لعدد مرات التمرير من أعلى *Overhead pass* ومن أسفل *Forearm pass* لكل لاعب على حدة .

– من الركن تحديد عدد مرات التمرير المكلف بها كل لاعب مثل بداية التدريب .

– يراعى عدم البعد عن الشبكة .

– من الممكن التدرج فى بعد المسافة ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ قدم (حوالى ٦م ، ٨م ، ١٠ م) أنظر شكل ٤٠ ، لملاحظة خط سير الكرة بجوار الشبكة ، وكذا كيفية التحرك .

تدريب رقم (٤١)



شكل
(٤١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان مواجهان بعضهم البعض المسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦م) .

– اللاعب "A" يبقى ثابتًا فى مكانه ، يبدأ اللاعب "B" فى التحرك قليلاً لجهة الجانب الأيسر ثم الأيمن على اللاعب "B" أن يمرر الكرة أثناء التحرك باتقان وبإحكام للاعب "A" . بالتالى على اللاعب "A" تمرير الكرة لأحد الجانبين بحيث يرغم اللاعب "B" على التحرك جانباً لتمرير الكرة واعادته له ، على أن يتم ذلك بسرعة .

– يجب التأكد من وضع الجسم وكذا تنظيم عمل الرجلين فى هذا التدريب خاصة عند التحرك جانباً .

–كما يجب على اللاعب مواجهة الهدف المتمثل فى اللاعب "A" فى كل مرة يقوم بها بالتمرير.

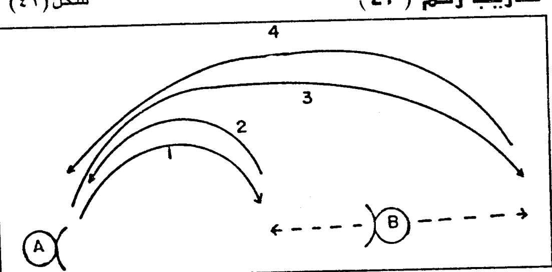
– تسجل عدد مرات التمرير على جانب (الأيمن – والأيسر) .

– تسجل عدد مرات سقوط الكرة لكل لاعب يفشل فى أداء وتوجيه التمرير .

– يتبادل اللاعبان العمل فيما بينهم . أنظر شكل (٤١) لملاحظة سير الكرة واللاعب .

تدريب رقم (٤٣)

شكل (٤٢)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B"مواجهان المسافة بينهما ٢٠ قدم (حوالى ٨ م)، حدد لاعب واحد ثابت فـى مكانه بينمـا الآخـر يتـحـرك لـلأمـام وللـخلف ليقوم بالتمرير .

– يجب أن تراعى فى الـتمـرير ، تمريـر الكرة باتقـان للاعب الثـابت وهـو اللاعب "A" ثابت بينما اللاعب "B" متحرك .

– يقـوم اللاعب "A" بعمل تمرير قـصـيـر *Short pass* لـــ "B" الذى عليه أن يجرى لكى يقوم بأداء التمرير .

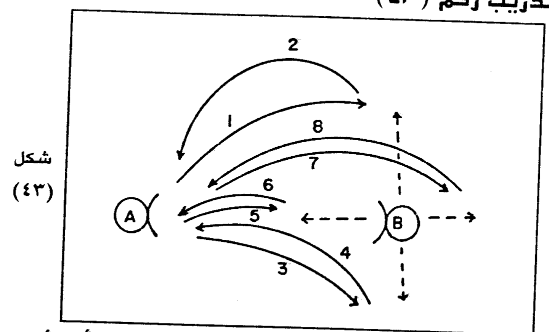
– بعـد ذلك يقـوم "A" بعمل تمريرة طويلة *Long pass* موجهة لــ "B" الذى عليه أن يجرى بظهره ليلحق التـمـريرة والعمل على اعادتها *Long pass* وهكذا .

– يسـمـى هذا التدريب بالسلم للتـدريب على اتقان وتثبت والتـحكم فى شكل أقواس طيران الكرة .

– من الممكن تحديد عدد مرات التمـريرات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة *Short, Middle, Long pass* الذى يجب على كل لاعب تحقيقها.

– تسـجـل عـدد مـرات التـمـرير الناجـحـة للاعب المتـحـرك ، سـواء الطويلة أو القصـيرة أو المتوسطة . انظر شكل (٤٢) لملاحظة خط سـير الكرة ، أقواس الطيران ، كيفية تحرك اللاعب "B" .

تدريب رقم (٤٣)



- **الغرض** ***Purpose*** **: التمـــريـــر من أعلى وللأمام أو من أسفل باليدين معاً**

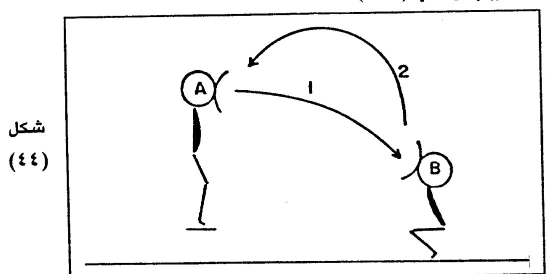
Over Head Pass and Forearm Pass

- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** **: لاعبان**
- **الاحتياجات** ***Equipments*** **: كرة واحدة**

وصف التدريب ***Drill Description*** **:**

- لاعبان "A" و "B" مواجهان المسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦ م) حدد اللاعب "A" ثابتاً ، بينما اللاعب "B" متحرك .
- يبدأ اللاعب "A" فى تمريرة الكرة لـ "B" فى اتجاهات مختلفة لجهة اليمين ثم اليسار ثم أمامه مع الاحتفاظ بالتمريرة منخفضة ***Low pass***
- اللاعب "B" عليه أن يتحرك بسرعة .
- يراعى تطبيق ترتيب العمل كما هو موضح بالشكل .
- يطلق على هذا التدريب التحرك الصليبى ***Cross movement*** .
- تسجل عدد مرات التمرير من أعلى ***Over head pass*** الناجحة فى الاتجاه الواحد (كم تمريره أماماً ثم خلفاً ثم يمين ثم يسار وهكذا .
- تسجل عدد مرات التمرير من أسفل ***Forearm pass*** فى كل اتجاه (إذا استخدم التمرير من أسفل باليدين معاً) .
- تسجل عدد مرات سقوط الكرة على أرض فى الاتجاهات الأربع.
- أنظر شكل (٤٣) لملاحظة خط سير الكرة ، أقواس الطيران ، تحرك صليبى لـ "B" .

تدريب رقم (٤٤)



شكل (٤٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى وللأمام أو من أسفل باليدين معاً

Over Head Pass and Forearm Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B"مواجهان المسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦م) قابلة للزيادة اللاعب "A" فى وضع الوقوف ، بينما اللاعب "B" فى وضع أقرب إلى القرفصاء (أنظر شكل ٤٤) .

– يقـــوم اللاعب "A" بتمرير كـــرة منخفضة ومسطحة *Low Straight pass* للاعب "B" بينما يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة عالية *High pass* ومباشرة للاعب "A" مستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس *Over Head pass* .

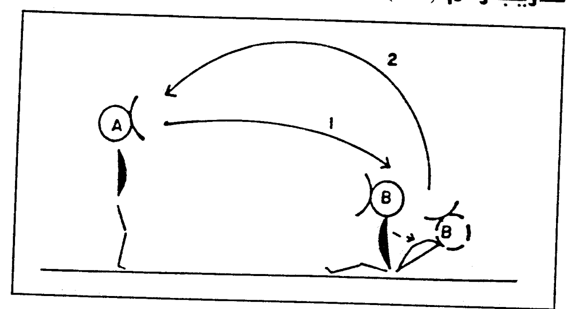
– يراعى التغيير بعد أداء هذا العمل ٢٠ مرة كما يجب محاولة التمرير المواجه فقط .

– تسجل لكل لاعب عدد مرات التمرير ونوعها (من أعلى أو من أسفل) الناجحة صحيحة الأداء .

– ومن الممكن أن تزداد المسافة بينهما تدريجياً . أنظر شكل (٤٤) .

تدريب رقم (٤٥)

شكل (٤٥)



- الغرض *Purpose* : التمـــريــر من أعلى فوق الرأس *Over Head Pass*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B" مواجهان بعضهم البعض للمسافة بينهما ١٥ قدم (حـــوالى ٦م) ولكن مع جلوس اللاعب "B" على الأرض جلوس طويل بدلاً من جلوسه قرفصاء مثل التدريب السابق .

– يقوم اللاعب "A" برمى الكرة لـ "B" ليرغم اللاعب على عمل دحرجة خلفية *Back Roll* غـيـر كـاملة أثنـــاء تمرير الكرة عاليًا لتعـــود لـ "A" .

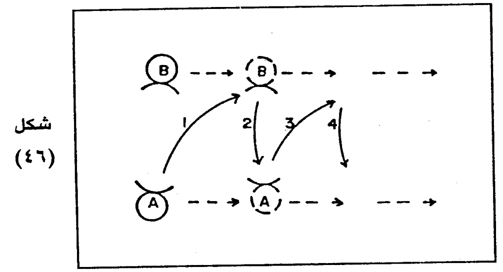
– تسجل عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام *Over Head pass* صحيحة الأداء لاعب الواحد .

– تسجل عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام الفاشلة .

– من الممكن أن يتناوب اللاعبان العمل بعد تغيير الوضع. أنظر شكل (٤٥) لملاحظة خط سير الكرة ، كذا وضع اللاعب .

تدريب رقم (٤٦)

شكل (٤٦)



- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B" متواجهان يبدأن والمسافة بينهما ١٠ أقـــدام . (حوالى ٤م) أثناء أداء التمرير عليهم التحرك جانباً معاً وفى وقت واحد وفى الوضع أسفل كما يجب أن تكون التمريرة منخفضة وفوق الرأس تقريباً .

– يجب مراعاة محاولة الحفاظ على التمريرة منخفضة تماماً – وبانصاف ، طول مدة التدريب أى لا تعلو مرة وتنخفض مرة .

– يراعى التسلسل الرقمى للتدريب كما موضح بالشكل (٤٦) .

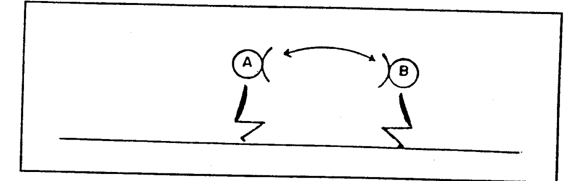
– فى حالة فشل اللاعبين فى أداء هذا التدريب من التحرك جانباً يعاد مرة أخرى من البداية .

– من الممكن أن تحدد طول المسافة الجانبية التى يتحرك فيها اللاعبان.

– تسجل عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب .

– من الممكن اضافة أو تحديد زمـــن لأداء هذا التدريب . أنظر شكل (٤٦) لملاحظة كيفية تحرك اللاعبان "A" و "B" جانباً كذلك خط سير الكرة .

تدريب رقم (٤٧)



شكل (٤٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى فوق الرأس *Over Head Pass*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبـان "A" و "B" وجـه لوجـه وكلاهمـا فى وضع القـرفـصـاء المسافة بينهما ٨ أقدام (حوالى ٣٥٠ سم إلى ٤ م) .

– من هذا الـوضع تمرر الكرة بينهـمـا ، مع مـحـاولة الاحـتـفـاظ بالتمـريرة منخفضـة وسريـعة ، مع محـاولة أيضاً عـدم الوقـوف طوال مدة أداء التدريب .

– تعطى راحة بعد ٢٠ تمريرة .

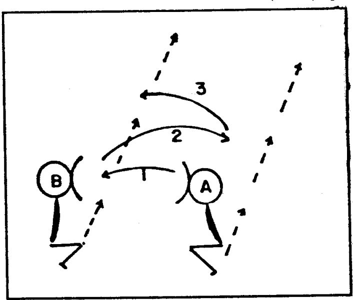
– من الممكن زيادة المسافة بينهما تدريجياً وحتى ٥ اقدام (حوالى ٤ م) .

– تسجل عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب .

– تسجل عدد مرات سقوط الكرة لكل لاعب .

– تعلن النتيجة فى فترة الراحة . أنظر شكل (٤٧)

تدريب رقم (٤٨)



شكل (٤٨)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر من أعلى فوق الرأس *Over Head Pass*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبـان "A" و "B" وجـه لوجـه وكـلاهمـا فى وضع القرفصاء العـميق (مع ازدياد ثنى الركبـتين) المسـافـة ١٠ أقـدام (حـوالى ٤ م) بينهما .

– يقـوم اللاعبـان بأداء التمـرير من أعلى وللأمـام بينهمـا مع الوثب جانباً من هذا الوضع ، ويراعى الاحتفاظ بالتمرير منخفض وسريع .

– يجب مراعـاة وضع القرفصـاء أثناء التمريـر من أعلى وذلك بعدم الوقوف .

– تعطى فترة راحة تختلف حسب المرحلة السنية .

– يراعى التسلسل الرقمى عند الأداء كما فى الشكل رقم (٤٨) .

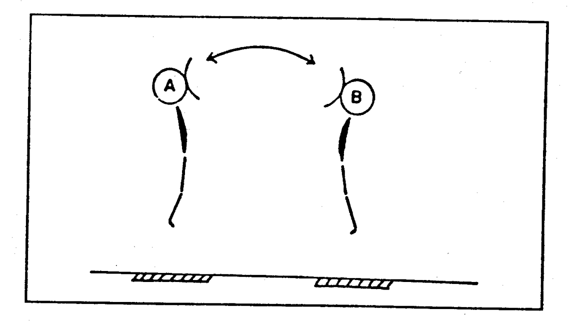
– فى حالة فشل اللاعبين أو أحدهما يعاد مرة أخرى من وضع البداية.

– من الممكن تحديد المسافة التى يتحركها اللاعبان جانباً ٦ : ٨ : ١٠ م .

– تسجل عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب .

– تسجل عدد مرات محاولة الوقوف .

تدريب رقم (٤٩)



شكل (٤٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر من أعلى مع الوثب *Over Head JumpPass*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B" وجه لوجه المسافة بينهما ٥ أقدام (حوالى ٢ م) قابلة للزيادة .

– يقوم اللاعبان بأداء التمرير من أعلى مع الوثب *Over Head Jump pass* مع مراعاة أن يكون التمرير منخفض *Low pass* ، حيث يستطيع اللاعبان الوثب بسرعة .

– التدرج فى ارتفاع قوس طيران الكرة .

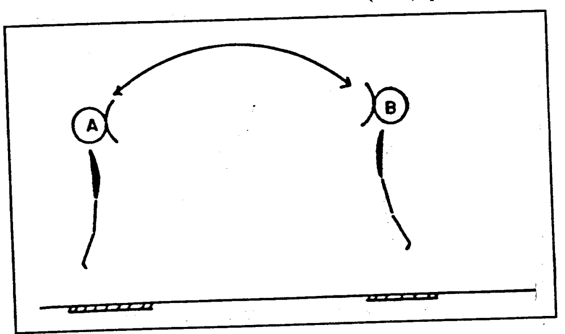
– التدرج فى المسافة بين اللاعبان .

– تسجل عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب .

– تسجل عدد مرات سقوط الكرة من كل لاعب .

– من الممكن أن يؤدى هذا التدريب من التحرك جانبًا بعد تحديد مسافة التحرك جانباً . أنظر شكل (٤٩) .

تدريب رقم (٥٠)



شكل (٥٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B" وجه لوجه المسافة بينهما ٥ أقــدام (حوالى ٢ م) قابلة للزيادة .

– يقـومـا بأداء الوثب فى كل مـرة يقـومـا فيـهـا بالتـمـرير من أعلى وللأمام عالياً مع ملاحظة أن يكون التمرير على ارتفاع وثباتهم .

– محاولة الاحتفاظ بالتمريرات عالية ومتقنة (بإحكام) .

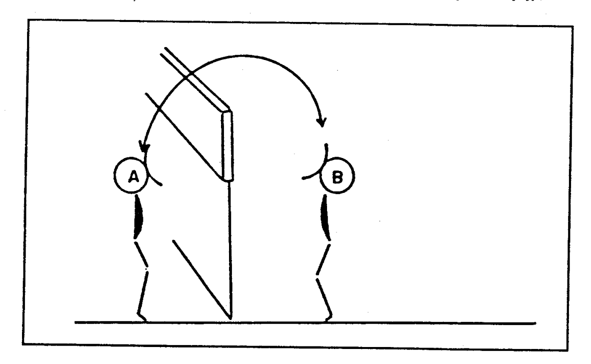
– عنـد التـقـدم من الممكن أن تحـدد عـدد مـرات من الـتـمـرير مـثـلاً حتى ٢٥ مرة .

– من الممكن أيضـاً تحـديد الزمن مع احـتـسـاب عـدد مرات الـتـمـرير الصحيحة بالنسبة للزمن .

– يعاد التدريب من البداية فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– أو من الممكن احـتـسـاب عدد مـرات سـقـوط أو فـشـل الكرة . أنظر شكل (٥٠) .

تدريب رقم (٥١)



شكل (٥١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة وشبكة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "A" و "B" وجه لوجه المسافة بينهما ٥ أقدام (حوالى ٢ م) مركزى (٢) ، (٤) وبينهما الشبكة ، من الممكن أن يكون العمل فى نهاية الشبكة .

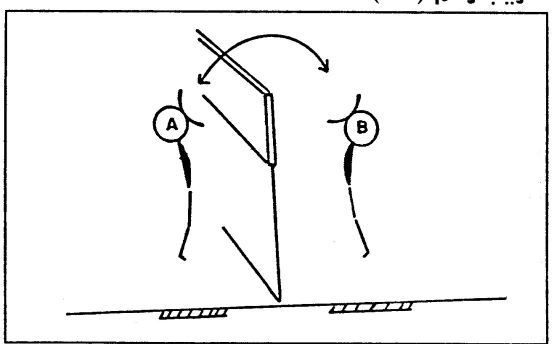
- تمرر الكرة بينهما مستخدمًا التمرير من أعلى مع الوثب ، بحيث تكون مسطحة فوق الشبكة ، أى لا داعى لإرتفتاع قوس الطيران.

- حدد الغرض من التمرير ، فمثلاً يقدم اللاعبان بأداء ٢٠ تمريرة دون حدوث أى خطأ .

- ابدأ من جديد عند حدوث أى خطأ .

- من الممكن فى فترة لاحقة تحديد الزمن لأكبر عدد من التمريرات . أنظر شكل (٥١) لإستيعاب التدريب ومكان الاداء .

تدريب رقم (٥٢)



شكل (٥٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة وشبكة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يبدأ اللاعبان "A" و "B" من على مسافة ٥ أقدام (حوالى ٢ م) وبينهما الشبكة كما فى التدريب السابق . يقوم اللاعبان بأداء التمرير من أعلى مع الوثب مع ملاحظة أن تكون الكرة مسطحة فوق الشبكة .

– يراعى الاحتفاظ بالتمريرات قوية ومنخفضة مع قوة التحرك السريع بطول الشبكة .

– امسك الكرة وابدأ العمل من جديد عندما تكون التمريرة غير مضبوطة .

– حدد الغرض من التمرير ، فمثلاً يقوم اللاعب بأداء (٢٠) تمريرة من أعلى مع الوثب دون حدوث أى خطأ .

– من الممكن أن تحدد بعض القوانين والقواعد المبسطة إحتساب نقطة لصالح اللاعب عند تكون التمريرة عالية وليست منخفضة . انظر شكل (٥٢) لإستيعاب التدريب، مكان بدء التدريب، قوس طيران الكرة.

تدريب رقم (٥٣)

شكل (٥٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة وشبكة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" و "B" متواجـهان وعلى مسافـة ٥ أقدام (حوالى ٢ م) بينهـمـا شـبكة ، يبدأ اللاعـبـان فى أداء التـمـرير بينهـم، مع مـلاحظة أن يكون اتجاه التمـرير جانب قليـلاً لجهة اليمين وثم اليـسار ، هـذا سـوف يرغم اللاعب الآخر على التحرك لهذا الجانب لمحاولة تمرير الكرة .

– يراعى محاولة الاحتـفاظ بالتمرير منخفض كى يتـحرك اللاعبان سريعاً على جانبى الشبكة.

– حدد الغـرض من التمرير فـمثلاً يقـوم اللاعب بأداء (٢٠ تمريرة من أعلى وللأمام) أو (٢٠) تمريرة لجهة اليسار ولنفس العدد لجهة اليمين .

– قم باحتـساب عدد مـرات التمرير الصـحيحة فى كل اتجاه . أنظر شكل (٥٣) لملاحظة خط سير الكرة ، وكيفية تحرك اللاعبان.

تدريب رقم (٥٤)

شكل (٥٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "A" و "B" متواجهان المسافة بينهما ٢٠ قدم (حوالى ٨ م) مع وجود مقعد فى منتصف المسافة التى بينهما .
- يمرر اللاعب "A" لنفسه تمرير من أعلى فوق الرأس ثم تمرير الكرة للاعب "B" ثم يجرى للمس الكرسى والعودة ثانية لمكانه .
- يمرر اللاعب "B" الكرة لنفسه مرة واحدة ثم للاعب "A" يجرى "B" للمس الكرسى ويعود مكانه .
- يكرر هذا التمرين بينهما باستمرار مع محاولة الاحتفاظ بارتفاع قوس طيران الكرة .
- على اللاعب أن يعود مكانه بسرعة بعد لمس المقعد فى انتظار اللعبةالتالية
- امسك الكرة وابدأ من جديد عندما تكون التمريرة غير صحيحة أو لم يتم لمس المقعد .
- من الممكن أداء التمرير من أعلى مع الوثب .
- حدد الغرض من التدريب فمثلاً (٢٥) تمريرة صحيحة مع لمس المقعد.
- فى مرحلة متقدمة يمكن تحديد زمن مرتبط بعدد مرات التمرير. أنظر شكل (٥٤) لملاحظة خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب بالنسبة للمقعد

تدريب رقم (٥٥)

شكل(٥٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

-لاعبان "A" ، "B" يتـوجـدان داخل أحـد نصـفى الملـعب وداخل منطقة الدفاع *BackCourt* والمسافة بينهما ١٠ أقدام (حوالى ٤م).

– يمرر اللاعب "A" الكرة للاعب "B" مستخدماً التمرير من أعلى وللأمام ثم يجرى للمس خط الجانب ناحية اللاعب والعودة مرة ثانية لمكانه عند وصول الكرة للاعب "B" يؤدى تمرير من أعلى فوق الرأس لنفسه مرة وفى الثانية ويمرر للاعب "A" .

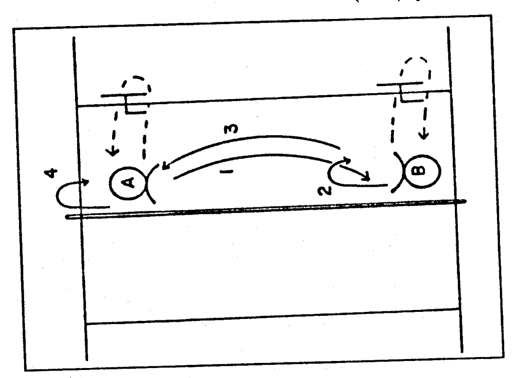
– يجرى"B" بعد أداء هذا العمل للمس خط الجانب ناحيته ويعود مرة أخرى لمكانه ويستمر هذا العمل بينهما بنفس الطريقة .

- يراعى أن يكون الجرى بالظهر .

- تمسك الكرة ويبدأ العمل من جديد فى كل مرة تسقط فيها الكرة أو تكون التمريرة غير صحيحة أو لم يتم لمس خط الجانب .

- من الممكن بعد مرحلة اتقان التمرير من أعلى وللأمام ، استخدام التمرير من أعلى مع الوثب أو من أسفل ، حسب تعليمات المدرس أو المدرب ، أنظر شكل (٥٥) لملاحظة مكان اللاعبين ، خط سير الكرة ، خط سير اللاعب للمس خط الجانب ناحيته .

تدريب رقم (٥٦)



شكل (٥٦)

- الغرض *Purpose* : التمرير *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، ٢ كرسى (مقعد)

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "A" ، "B" مواجهان بعضهم البعض المسافة بينهما ٢٥ قدم (حوالى ٨,٥ م) يتوجدان بقرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم فى

أحد نصفى الملعب مع وجود كرسيان على خط الـ ٣ م يمين كل لاعب.

– يقـوم اللاعب "A" بتمـريـر الكرة للاعب "B" . ثم يجـرى حـول الكرسى . جواره . يعود مرة أخرى لمكانه بجوار الشبكة .

– عند استلام اللاعب "B" الكرة يمررها لنفسه مسـتـخدماً التمرير فـوق الرأس مـرة واحـدة ثم يمررهـا للاعب "A" الذى مـن المفـروض أن يكون وصل إلى مكانه ويجرى حول الكرسى جواره ويستمر العمل.

– هذا التدريب مـن الممكن عمله بأربع لاعـبين الذين عليهم التـمرير مباشرة للجانب الآخر .

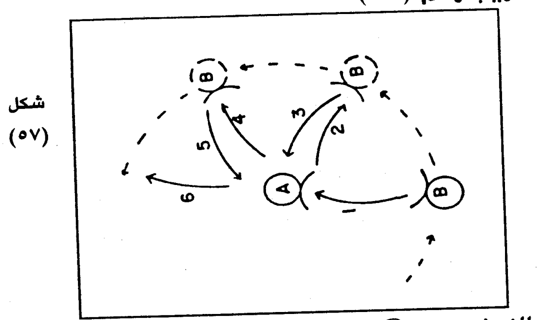
– تمسك الكرة ويبدأ العمل من جديد فى كل مرة تسقط فيه الكرة أو تكون التمريرة غير صحيحة أو لم يحدث الدوران حول المقعد .

– يمكن أداء هذا التدريب فى صورة منافسة بين أربع لاعبين بحيث يتـواجد كل لاعب (٢) داخل منطقة الهـجـوم الخـاصـة بأحد نصـفـى الملعب ، والآخران فى المنطقة الأخرى فى منتصف الملعب الآخر .

– أنظر شكل (٥٦) لملاحظة خط سـير الكرة واللاعب ، كذا كيفية الدوران حول المقعد .

تدريب رقم (٥٧)

شكل (٥٧)



- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" متواجهان المسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦ م) تحدد نقطة يبقى اللاعب "A" في مكانه ثابتاً فيها .

– اللاعب "B" يتحرك حول "A" فى دائرة ، مع محـاولة الاحتفاظ بالمسافات متساوية .

– يقـوم اللاعب "A" بأداء التـمـرير مـن أعلى فـوق الرأس لـ "B" الذى عليه أن يردها مـرة أخرى مـسـتخدمًا التمرير الموجهه من أعلى وذلك بكل دقة واتقان لـ "A" .

– اللاعـب "A" عليـه أن يمرر الكرة بالبـعـد الكافى وأمـام تحـرك اللاعب "B" لكى يرغمه على التحرك السريع للقيام بالتمرير ، أى يتم العمل فى شكل دوران للاعب "B" حول "A" .

– يجب التأكيد على وضع الجسم والقدمين ، ومحاولة الجرى والوقوف ثانياً عند قيامه بعمل التمرير ، وذلك بالنسبة للاعب "B" .

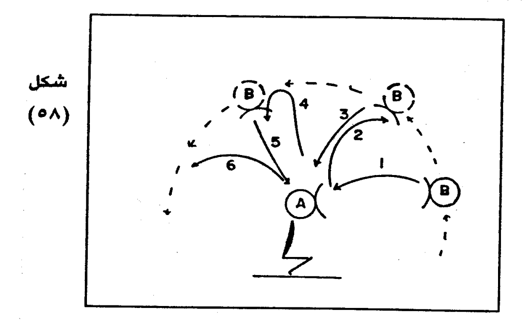
– يتم العمل بين اللاعبين بالتناوب ، حيث يثبت "B" ويأخذ "A" فى الجرى حوله .

– يعاد التدريب من البداية فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– من الممكن احتساب عدد التمريرات الصحيحة والفاشلة . أنظر شكل (٥٧) لملاحظة خط سير الكرة،خط سير اللاعب وكيفية التحرك.

تدريب رقم (٥٨)

شكل
(٥٨)

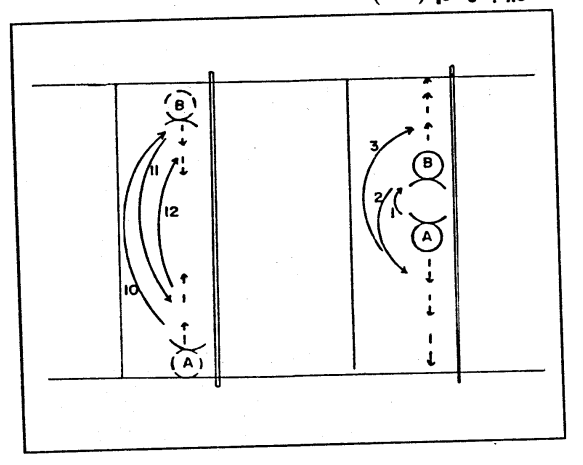


- - الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الإحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" مواجهان المسافة بينهما ٥ أقدم (حوالى ٢م) .
– يقف اللاعب "A" ثانياً فى مكانه دون تحرك ، يبدأ اللاعب "B" فى التحرك دائرياً حول "A" مع أداؤه لتمريرات منخفضة وسطحية للاعب "A" . لكى يرغمه على النزول لوضع قرفصاء فى كل تمريرة ينفذها .
– عند وصول الكرة لـ "A" عليها أن يمررها عالية وأعلى الرأس لـ "B" .
– يراعى التأكيد على مواجهة الهدف "A" فى كل مرة عند الأداء .
– يلاحظ فى هـذا التـدريـب أنه عكس التـدريب السـابق حـيث الذى يقوم بالعمل الأساسى من دوران هو اللاعب "B" .
– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة .
– من الممكن احتساب التمريرات الصحيحة والتمريرات الفاشلة .
– من الممكن أيضـًا أن يحدد الغرض مـن هذا التدريب وذلك بتـحديد عـدد مـرات التـدريب (٢٠) مـرة ، ثم (٢٥) مـرة ، ... إلخ . أنظر شكل (٥٧) لملاحظة خط سير الكرة ، خط سير اللاعب وكيفية التحرك .

تدريب رقم (٥٩)



شكل (٥٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" متواجهان المسـافة بينهما ٥ أقـدام (حوالى ٢ م) داخل أحد منطقتى الهجوم وبقرب الشبكة أو الحائط .

– فى كل مـرة يؤديا فـيهـا تمرير الكرة عليـهـمـا أن يأخذا خطوات للخلف فى شكل خطوة خطوة حتى يكونا على مسافة ٣٠ قدم (حوالى ٨ م) حوالى بينهما.

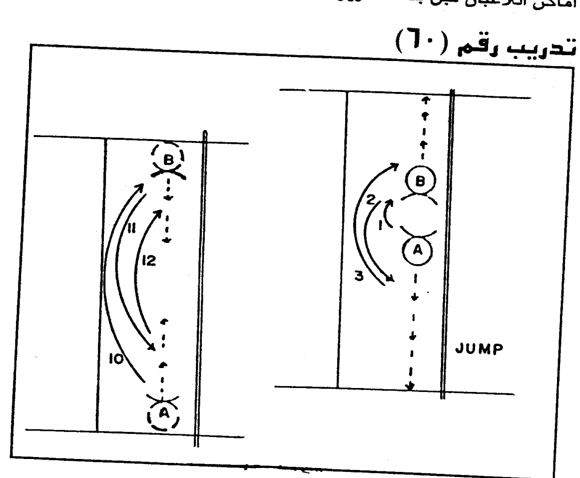
– ثم فجأة عليهما أن يأخذا خطوات سريعة أيضاً فى شكل خطوة ثم خطوة للأمام كل مرة يمررا فيها الكرة . أنظر الشكل (٥٩) .

– من الممكن إحتساب عدد مرات التمريرات الناجحة .

– يراعى التدرج فى المسافة التى يتحركا فيها للخلف وللأمام حيث تبدأ من ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ قدم ٥ م ، ٦ م ، ٨ م ، ٩ م .

– يؤدى فى هذا التدريب أنواع التمرير التالية التمرير من أعلى وللأمام أو من أسفل باليدين معًا وذلك حسب تعليمات المدرب أو المدرس ، أنظر شكل (٥٩) لملاحظة خط سير ، خط سير اللاعب ، اماكن اللاعبان قبل بدء التمرير .

تدريب رقم (٦٠)



- الغرض *Purpose* : التمرير *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

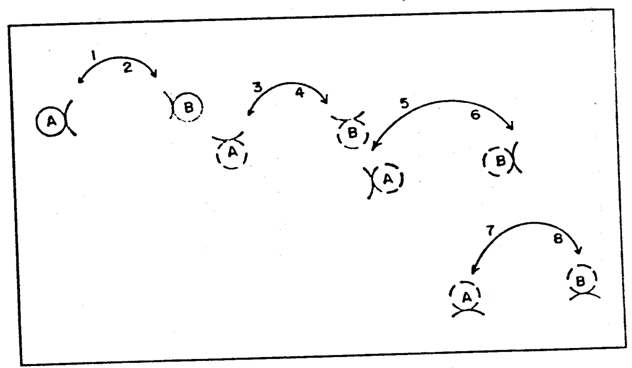
– لاعبان "A" ، "B" متواجهان المسافة بينهما ٥ أقدام (حوالى ٢ م) داخل منطقة الهجوم وبقرب الشبكة إلى الحائط .

– يبدأن من التمرير المواجه مع ملاحظة أنه يجب عليهما الوثب فى كل مرة يؤديا فيها التمرير *Overhead Jump Pass* .

– وفى كل مرة يقوما فيها بالتمرير عليهما أن يؤخذا خطوة سريعة للخلف ثم خطوة خطوة حتى تصبح المسافة بينهما ٣٠ قدم (حوالى ٩ م) ثم يقوما بأخذ خطوة للأمام فى كل مرة يقوما فيها بأداء التمرير .

– احفظ التمريرات عالية ومضبوطة . يكون هذا التدريب جيداً إذا بدأ اللاعبان من جديد عند حدوث خطأ . أنظر شكل (٦٠) لملاحظة خط سير الكرة وأقواس طيرانها ، خط سير اللاعبان وكيفية تحركهما .

تدريب رقم (٦١)



شكل (٦١)

– الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*

– عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

– الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" المسافة بينهما ٥ أقدام (حوالى ٢ م) يبدأ من التمرير من أعلى وللأمام.

–يدور اللاعبان ٩٠° فى نفس الاتجاه بعد اداء كل تمريرة مع ملاحظة .

– التمريرة الأولى للأمام ، الثانية للجانبين ، الثالثة خلفاً ، الرابعة للجانبين ، الخامسة للأمام .

- يمارس التدريب بجوار الشبكة إلى الحائط وذلك بغرض تشجيع الاتقان ، دورة التمرير ، التركيز عقب الدوران .
- تحتسب عدد مرات التمرير عقب كل دورة فى أى اتجاه # كم للأمام ، # كم للجانب ، # خلفاً ، ... إلخ .
- فى البداية احتمال سقوط الكرة فلا يعاد التدريب .
- فى الاتقان لا يسمح بسقوط الكرة ويعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة . أنظر شكل (٦١) لملاحظة خط سير الكرة ، كذا ملاحظة خط سير تحرك اللاعبان .

تدريب رقم (٦٢)

A B

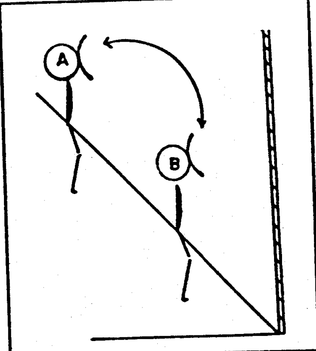
شكل(٦٢)

- **الغرض Purpose : التمـــريـــر Passing**
- **عدد اللاعبين No. Of Players : لاعبان**
- **الاحتياجات Equipments : كرة واحدة**

وصف التدريب Drill Description :

- لاعبان يقفان ظهر لظهر المسافة بينهما (١٥) قدم .
- يقوم اللاعبان بأداء التمرير من أعلى وللخلف من فوق الرأس Overhead Back Pass.
- يراعى أن تكون التمريرة عالية High Pass .
- من الممكن إحتساب عدد مرات التمرير الناجحة .
- من الممكن أن تحدد المسافة فى الأول (١٥) ثم تزداد تدريجياً .
- احسب عدد مرات التمرير من أعلى وللخلف Back pass مع كل مسافة ١٥ قدم ، ٢٠ قدم ، ٢٥ قدم ، ٣٠ قدم (حوالى ٦م ، ٨م ، ٩م ، ١٠م ، ١٢م) أنظر شكل (٦٢) لملاحظة خط سير وارتفاع قوس طيران الكرة .

تدريب رقم (٦٣)



شكل (٦٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبـان "A" ، "B" المسـافة بينهـما حـوالى ١٥ قدم (حـوالى ٦ م) ومواجهان للحائط ، وقريبان منه .

–يقوم اللاعبان "A" ، "B" بأداء التـمريـر بينهم لجـهة الجـانب بدون لمس الحائط.

–للتقدم بهذا التمرين على اللاعبين "A" ، "B" اداء التمرير للجانب مع الوثب *Side Jump Pass*.

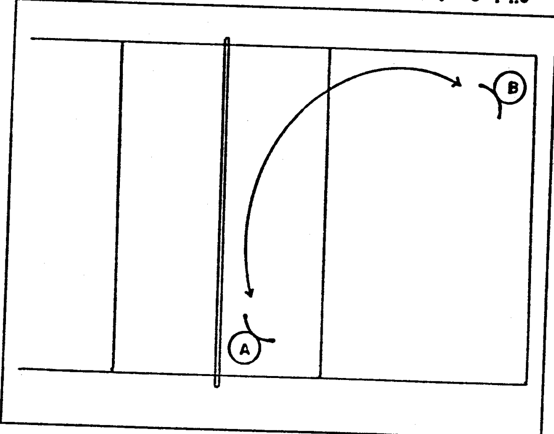
– يراعى أن يكـون اللاعـبـان قـريبًا جـدًا من الحـائط أثناء التـمـرير وعدم البعد عنه .

– احسـب عـدد مرات التمرير بين اللاعـبان من الثبات (التـمرير من أعلى فوق الراس) *Overhead Pass*.

– احـسـب عـدد مـرات التـمـرير مـــن أعلى مـــع الـــوثـــب *Overhead Jump Pass* .

– يعـاد التدريب مـرة أخـرى فى كل مرة تسـقط فـيهـا الكرة . أنظر شـكل (٦٣) لملاحظة طريقـة وقـوف اللاعـبين ، شـكل وقـوس طيـران الكرة .

تدريب رقم (٦٤)



شكل (٦٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبـان "A" ، "B" فى أحـد نصـفى الملعب واقـفان قـطرياً داخل الملعب مثلاً اللاعب "A" مركز ٤ واللاعب "B" مركز ١ .
- يقـوم اللاعـبان بتأدية التـمـرير بينهم يراعى ارتفـاع وطول وقـوة التمريرة.
- اللاعب الواقـف فى ركن الملعب مـركـز ١ يحـاول أن يـؤدى اعـداد عالى ومتقن على الشبكة .
- يتبـادلا اللاعبـان أماكنهـما بعد كل (٢٥) تمريـرة من فوق الرأس عالياً .
- يتبادلان اللاعبان المراكز مع ملاحظة أن تكون قطرياً (٢) ، (٥) .

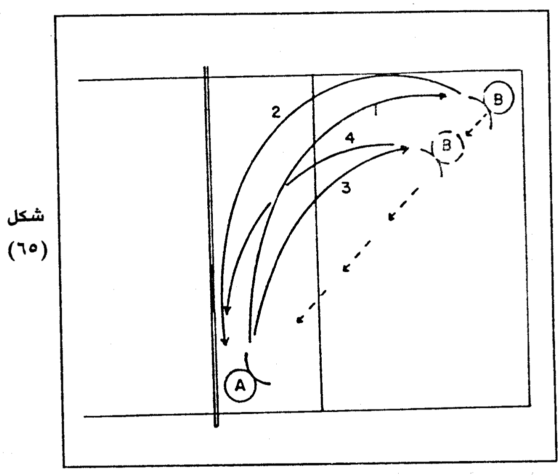
هذه المرة

– قم باحتساب عدد مرات التمريرات الناجحة من المراكز المختلفة .

– يمكن أن تحدد عدد مرات التمرير بـ (٢٥) تمريرة أو اترك ذلك مفتوح مع احتساب تحديد الفرق . شكل (٦٤) لملاحظة مكان وقوف اللاعبين ، خط سير الكرة



تدريب رقم (٦٥)



شكل (٦٥)

– الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*

– عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

– الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يبـقى الـلاعـب "A" ثابتًا على الشـبكة وقـريبًا من خط الجـانب مركز (٤) .

– اللاعب"B" يبدأ فى الركن العكسى للاعب "A" (يعنى فى مـركز

١) . فى كل مرة يمرر فيها اللاعب "B" الكرة يأخذ بعدها خطوة للأمام حتى تصل المسافة بينه وبين اللاعب "A" إلى ١٥ قدم (حوالى ٦ م) ، ثم عليه أن يأخذ خطوة واحدة خلفاً فى كل مرة يمرر فيها الكرة حتى يصل إلى مكانه الأصلى فى ركن الملعب .

– يجب على اللاعب "B" التركيز على الاعداد فى كل مرة يقوم فيها باعداد الكرة .

– يتبادلا اللاعبان التمرير من أعلى وللأمام *Overhead Pass*.

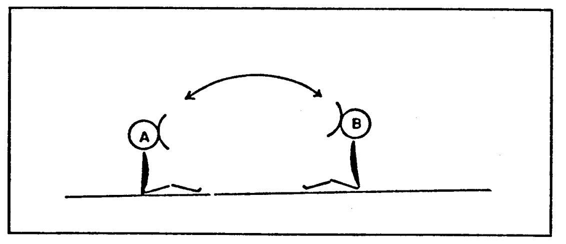
– من الممكن احتساب عدد مرات التمرير عند اتخاذ نظام خطوة ثم خطوة للأمام .

– يمكن أيضًا احتساب عدد مرات التمرير عند اتخاذ نظام خطوة فى خطوة للخلف .

– فى مرحلة متقدمة لا يسمح فيها بسقوط الكرة .

– يراعى أن يتم التقدم أو التقهقر خطوة تلى خطوة . أنظر شكل (٦٥) لملاحظة خط سير الكرة ، أقواس طيران الكرة ، كيفية تحرك اللاعب "B".

تدريب رقم (٦٦)



شكل(٦٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبـان "A" ، "B" فى وضع الجلوس الطويل مـتـواجهـان المسافة بينهما ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) .

- يقـوم اللاعبـان "A" ، "B" بأداء التـمـريـر بينهـــمـا مـــن أعلى وللأمام *Overhead Pass*..

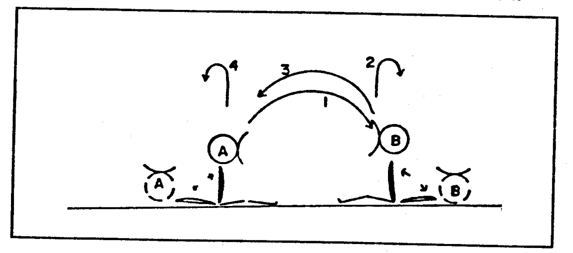
- من المـكن وضع هذا التـدريب فى صـــورة مـبـاراة أو منافـســة للفـريق وذلك بواسـطة جـعل المسـاعـدين يقـومـوا بعـمل ٢٠ تمريرة متصلة ، وذلك بدون تحرك للالحاق بالكرة .

- يراعى التركيز على شكل عمل الذراعين .

- من المكن فى مرحلة متقدمة زيادة المسافة تدريجياً .

- احسب عدد مرات التمـرير المناسبة من كل منافسة . أنظر شكل (٦٦) لاحظ كيفية جلوس اللاعبان ، خط سير الكرة

تدريب رقم (٦٧)



شكل (٦٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" جالسان فى وضع الجلوس الطويل كما فى التدريب السابق المسافة ١٠ أقدام (حوالى ٤م). يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة إلى اللاعب "A" ، بعد ذلك يقوم بعمل وضع الرقود والجلوس الطويل مرة أخرى .

– عند استلام اللاعب "B" التمرير يقوم بعمل تمريرة واحدة فقط فوق الرأس لنفسه ثم يمررها للاعب "A" الذى يكون قد أصبح فى وضع الجلوس .

– يقوم اللاعب "B" بعد ذلك بأداء الرقود والجلوس لمرة واحدة ، فى نفس اللحظة يكون اللاعب "A" قد عمل تمريرة واحدة فقط من فوق الرأس لنفسه ثم يمررها إلى "B" وهكذا .

– يكرر نفس العمل السابق مع التركيز على شكل وعمل الذراعين.

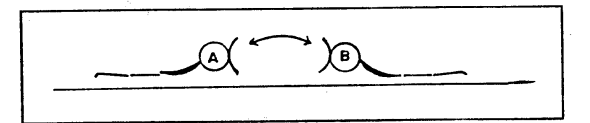
– من الممكن زيادة المسافة تدريجياً .

– يراعى أن يكون كل لاعب قد قام بأداء تمريرة لنفسه أولاً قبل أن

يمرر الكرة إلى زميله .

– يراعى ضـــرورة الرقـــود والجلوس قـــبل اداء كل تمريـرة . أنظر شكل (٦٧) لملاحظة طريـقة جلوس اللاعـبين ، خط سـيـر الكرة ، وضـع الرقود .

تدريب رقم (٦٨)



شكل (٦٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" فى وضـــــع الرقود على البطن المســافة ٨ أقدام (حوالى ٣٥٠ سم) .

– يقوم اللاعـبان "A" ، "B" بتـمرير الكرة بيـنهمـا ، وذلك بواسطة عمل تقوس الظهر وضرب الكرة ضربة خفيفة بواسطة الأصابع .

– اعمل على حفظ التمريرة منخفضة .

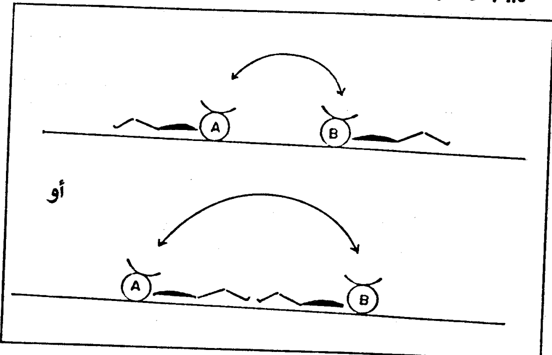
– من الممكن أن تبدأ بمسافة أقل ثم تزداد تدريجياً .

– يراعى الارتفاع بمنقطة الصدر فى كل مرة تقوم فيها بالتمرير .

– احسب عدد مرات التمريرات الناجحة والفاشلة من هذا الوضع .

أنظر شكل (٦٨) لملاحظة كيفية الرقود ، خط سير الكرة

تدريب رقم (٦٩)



شكل (٦٩)

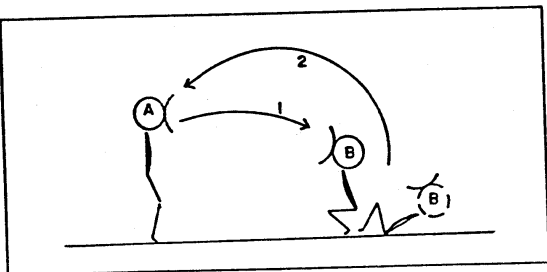
- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "A" ، "B" فى وضع الرقـود على الظهر المسـافة بينهـما ٥ أقدام (حوالى ٢م) عكس التدريب السابق.
- يؤدى اللاعبان تمـرير الكرة خلفاً بـينهمـا من وضع الرقـود على الظهر . الرأس فى اتجاه بعضـهم البعض .
- من هذا الوضع استعمل الأصابع فقط .
- من الممكن أداء التمرير بالرقود على الظهـر بحيث تكون القدمان متقابلتان . انظر الشكل (٦٩) .
- من الممكن أن تبدأ من مسافة أقل ثم تزداد تدريجياً .
- يراعى التركيز على شكل عمل الأصابع .
- احسب عدد مرات التمرير الناجحة والفاشلة .

– من الممكن البداية من وضع جلوس طولاً . والتدرج إلى وضع الرقود ، أنظر شكل (٦٩ أ/ب) لملاحظة طريقة رقود اللاعبان ، خط سير الكرة .

تدريب رقم (٧٠)



شكل (٧٠)

- الغرض *Purpose* : التمـريـر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعب "A" واقفًا على مسافة ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) من اللاعب "B" الذى يكون واقفاً فى وضع الوقوف فتحاً .

– يبدأ اللاعب "A" برمى الكرة "B" ليرغمه للسقوط خلفًا أثناء تمريرة الكرة .

– بعد أداء التمرير يقوم اللاعب "B" بعمل دحرجة خلفًا (نصف درجة) والقيام فوراً لعمل تغطية .

– بمجرد قيام اللاعب "B" يقوم"A" برمى الكرة مرة أخرى لـ"B".

– يجب على اللاعب "B" أن يقوم بعمل تمريرة عالية لـ "A" .

– يراعى زيادة المسافة بعد الاتفاق الجيد .

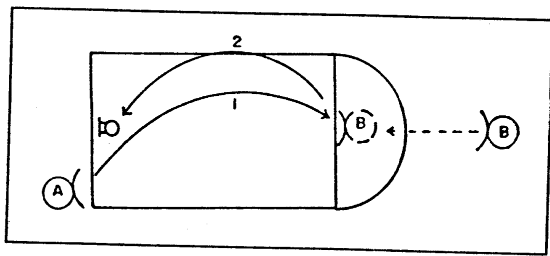
– التركيز على شكل الأصابع . سرعة القيام من الدحرجة خلفاً –

شكل الجسم فى التغطية .

– يلاحظ ضرورة عمل الدحرجة .

– احتساب عدد مرات الأداء الناجحة . أنظر شكل (٧٠) لملاحظة عمل اللاعب "B" ، خط سير الكرة .

تدريب رقم (٧١)



شكل (٧١)

- **الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing***
- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان**
- **الاحتيـاجات *Equipments* : كرة واحـدة ، حلقة كرة سلة (ملعب كرة سلة)**

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعب "A" واقفًا تحت حلقة كرة السلة فى ملعب كرة السلة اللاعب "B" يبدأ من خارج منطقة التصويب (خارج منطقة الرمية الحرة) .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى أو اعداد أو تمرير الكرة عالية على خط الرمية الحرة ، وفى هذه اللحظة يجب على اللاعب "B" التحرك بسرعة لكى يصل فقط الوضع الصحيح تحت الكرة ويحاول أن يمررها داخل حلقة كرة السلة .

– على اللاعب "A" أن يمسكها بعد أن تسقط داخل الحلقة ويعيدها

إلى اللاعب "B" مرة أخرى بنفس الطريقة (تمرير) .

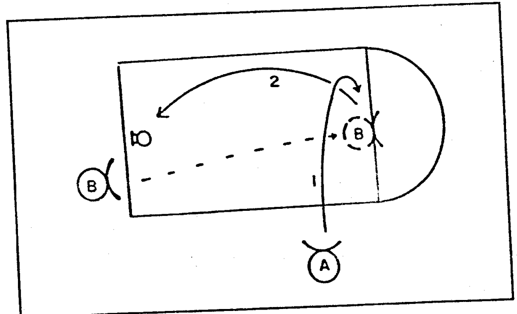
– يستمر العمل ثم يتناوب اللاعبان الأماكن .

– يحدد عدد معين من التمريرات بكل لاعب قبل أن يتبادلا الأماكن .

– يراعى ضرورة التحرك تحت الكرة بسرعة لأداء مهارة التمرير .

– تحتسب عدد التمريرات الصحيحة المارة من داخل الحلقة . أنظر شكل (٧١) لملاحظة أماكن تواجد اللاعبين ، كيفية تحرك اللاعب "B" ، خط سير الكرة .

تدريب رقم (٧٢)



شكل (٧٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، حلقة كرة سلة (ملعب كرة سلة)

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعب "A" واقفاً بجانب منطقة التصويب (منطقة الرمية الحرة) واللاعب "B" يبدأ من تحت حلقة السلة .

- يقـوم اللاعب "A" برمى أو اعـداد الكرة مـسـتـخـدمـاً الـتـمـرير من أعلى وللأمـام *Overhead Pass*. على خط الـرمـيـة الحـرة - فى تلك اللـحظة يـجـب على اللاعب "B" التحرك بالـجـرى السريع لكى يصل تحت الكرة ثم يبـدأ فى تمريرها داخل حلقـة كـرة السلة ، وذلك بعـد تـغـيـير اتجاه جسمه .

- من الممكـن أن تكون التـمـريرة للأمـام أيـضـًا حـتى تـرغم اللاعب "B" لكى يدور ويواجه الهدف .

- على اللاعب "B" التحرك تحت الهدف لالتقاط الكرة .

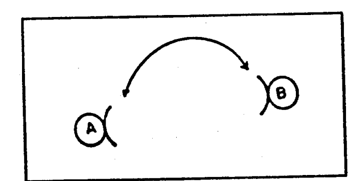
- يستمر العمل ثم يتناوب اللاعبان الأماكن . أنظر شكل (٧٢) .

- يحـدد عـدد مـعـين من التـمـريرات لكل لاعب قـبل أن يتـبـادلا الأماكن .

- يراعى ضـرورة تحـرك اللاعب عندمـا يكون خـارج منطقة الـرمـيـة بسرعة لكى يلحق بالكرة .

- تحـتسب عـدد التـمـريرات الصـحـيـحـة داخل الحلقـة فـقـط . أنظر شكل (٧٢) لملاحظة أمـاكن تواجد الـلاعبين ، كـيـفـيـة تحـرك اللاعب "B" بالجرى السريع ، كذا خط سير الكرة .

تدريب رقم (٧٣)



شكل (٧٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبـان "A" ، "B" يقـومـا بتـمـرير الكرة بينهـمـا ومـن الممكن استعمال مؤخرة اليد أو أسفل اليد لتمرير الكرة بيد واحدة .

– يجب التدريـب على اسـتـعـمـال الـيـد اليـسـرى بنفس كـفـاءة اليـد اليمنى .

– هذا التدريب ممكن أن يطبق بجوار الشبكة .

– يراعى التـأكـيـد على ضـرورة إسـتـخـدام يد واحـدة ، تحـديد نقط تلامس اليد للكرة ، مؤخرة اليد ، أسفل اليد .

– يعاد التدريب مرة أخرى فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– يفـيـد هذا التـدريب فى ترقـيـة عـمل الـذراع الواحـدة . أنظر شكل (٧٣) لملاحظة خط سير الكرة .

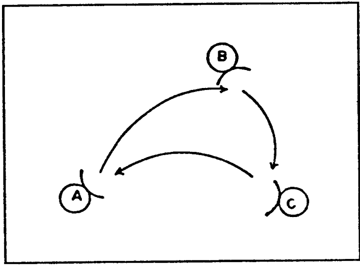


تدريبـات التـمرير
بثلاث لاعبين
Passing Drills
Three Players

تدريبات للتمرير - بثلاث لاعبين

أن مجموعة التدريبات الخاصة بثلاث لاعبين والموضحة فى هذا الفصل ، تسمح لمجموعة اللاعبين الثلاث أو للاعب الواحد بأن يتدرب على المهارة كما لو كان فى حالة اللعب . وفى هذه التدريبات التى سوف ترد فى هذا الفصل نلاحظ أن الكرة تأتى من زاوية واحدة فقط ، وتخرج منها فى زاويا مختلفة هذا بالاضافة إلى أن طريقة أداء الاعداد أو التمرير من أعلى وللخلف يمكن أن تعلم أو تنمى من خلال هذه التدريبات حيث أن كثيراً من هذه التدريبات المذكورة أيضاً فى هذا الفصل نجد أنها قد صممت لتعليم الاعداد والتدريب على مهارة الاعداد . كما يلاحظ أن مهارتى التمرير من أعلى للأمام أو من التمرير من أسفل باليدين معاً هما المهاراتان التى يمكن أن يستعملا فى كثيراً من هذه التدريبات المذكورة فى هذا الفصل .

تدريب رقم (٧٤)



شكل (٧٤)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

-. – يقـف ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" على هيئة مثلث المسافة بين كل منهم ١٥ قدم (حوالى ٦م) .

– يبـدأ اللاعب "A" بتمرير الكرة حول المثلث فيبدأ باللاعب "B" ثم "C".

– يراعى التركيـز على عمل الرجلين وشكل الجسم كما يراعى مواجهة الهدف (اللاعب "B" ، "C") .

– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة ونبدأ من جديد .

– يحدد عدد معين من دورات التمرير (١٠) دورات تمرير .

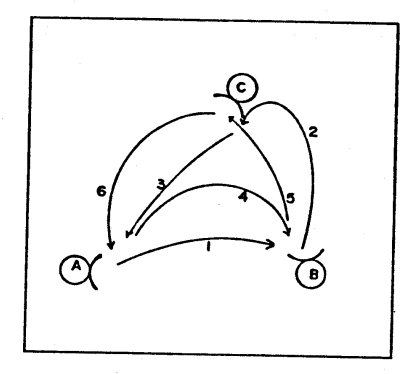
– يراعى ضرورة مواجهة اللاعب لزميله عند اعطاؤه التمريرة .

– يمكن احتساب عدد مرات التمريرات الناجحة فى الدورة الواحدة ، يمكن اقتراح زمن لأداء عدد محدد .

– كما يمكن استخدام نوع واحد من التمرير أو الاعداد ، فمثلاً التمرير من أعلى وللأمام أو التمرير من أسفل باليدين معاً .

- يستطيع المدرب أن يبتكر بأن يحدد لكل لاعب نوع من التمرير ليؤديه ، أنظر شكل (٧٤) لملاحظة خط سير اللاعبين وكذا خط سير الكرة .

تدريب رقم (75)



شكل (٧٥)

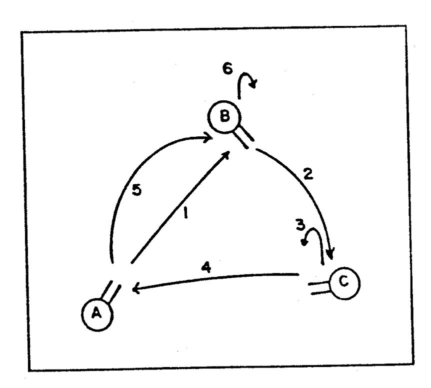
- الغرض *Purpose* : التمرير *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" على هيئة مثلث متساوى الأضلاع طول ضلعه ١٥ قدم (حوالى ٥م) .
- تمرر الكرة من "A" لـ "B" ثم "C" وذلك بطول المثلث .
- يراعى أن يكون التمرير . بارتفاعات منخفضة حيث يمرر اللاعب "A" تمريرة منخفضة *Low Pass* لـ "B" الذى يمررها عالية *High Pass* لـ "C" الذى عليه أن يمررها منخفضة لـ "A" الذى يمررها لـ "B" عالية . يراعى التركيز على عمل الرجلين أثناء دوران الجسم لمواجهة الهدف .

– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة ونبدأ من جديد .
– من الممكن احتساب عدد مرات سقوط أو فشل اللاعب فى التمرير أو عدم توصيلها إلى زميله لكل لاعب على عدد .
عدد مرات التمرير الناجحة للاعب "A" .
عدد مرات التمرير الناجحة للاعب "B" .
عدد مرات التدريب الناجح للاعب "C" .
– أنظر الشكل (٧٥) ، لاحظ خط سير الكرة وترتيب دورانها وأقواس طيران الكرة وأماكن اللاعبين .

تدريب رقم (٧٦)



شكل (٧٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" على هيئة مثلث لمسافة بينهم (١٥) قدم (حوالى ٦ م) ثم يبدأ التمرين على النحو التالى :

– يبدأ اللاعب "A" فى ضرب الكرة أو ضربها ضعيفة *bump* للاعب "B" ، على اللاعب "B" تمرير الكرة لـ "C" مستعملاً التمرير من أسفل باليدين معاً .

– اللاعب "C" يمرر الكرة لنفسه ثم يضربها للاعب "A" *fore arm pass* .

– على اللاعب "A" أن يمرر الكرة لـ "B" مستعملاً التمرير من أسفل باليدين معًا وهكذا بين اللاعبين الثلاث . أنظر شكل (٧٦) ، لاحظ خط سير الكرة وترتيب دورانها ، كذا أماكن وقوف اللاعبين .

– يراعى التركيز على وضع الجسم وشكل القدمين . وطريقة فرد الذراعين وكذا مرجحتهما .

– يلاحظ أن كل من اللاعب "B" ، و "C" بعد استلامهما الكرة بطريقة التمرير من أسفل باليدين معًا أن يقوما فى مرحلة لاحقة بعمل تمرير أخرى كل لنفسه بمهارة لاعداد من الأعلى فوق الرأس *over head pass* ثم توجهه إلى اللاعب "A" .

– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة وتبدأ من جديد .

– يراعى ضرورة مواجهة اللاعب لزميله عند توجيه التمرير من أسفل باليدين معاً *fore arm pass*.

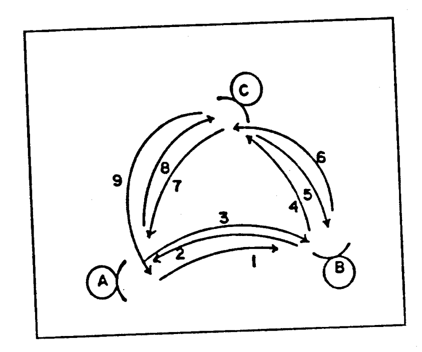
– من الممكن احتساب عدد مرات التمرير (سواء من أسفل باليدين معاً أو التمرير من فوق الرأس *over head pass* لنفسه) الخاصة بكل لاعب .

– يتم التسجيل على النحو التالى :

عدد مرات التمرير من أسفل باليدين معاً للاعب "A" .

عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس "A" .

تدريب رقم (٧٧)



شكل (٧٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثـــلاث لاعـبين "A" ، "B" ، "C" عـلى هيئة مثلث المسـافة بين كل واحـــد ١٠ أقـــدام (حـــوالى ٤ م) ثم يبدأ التـمـرير مـــن أعـلى وللأمام *over head bachset* على النحو التالى :

– المرة الأولـى التى يســتـلم فـيـهــا الـلاعب الكرة عـليــه أن يقــوم بتمريرها اعداد خلف *over head bachset* للرافع .

–المرة الثانية يمررها إلى اللاعب الآخر بنفس الطريقة السابقة "B".

– خط سير الكرة على النحو التالى من "A" إلى "B" إلى "A" إلى"B" ثم إلى "C" إلى "B" إلى "C" إلى "A". وهكذا .

– يجب العمل على حفظ التمريرات منخفضة وسريعة .

– يكون عدد التمريرات بين اللاعب "A" ، "B" هى ١ ، ٢ ، ٣ أنظر الشكل (٧٧) .

– وتكون تمريرات بين اللاعب "B" ، "C" هى ٤ ، ٥ ، ٦ أنظر الشكل (٧٧) .

– وتكون التمريرات بين اللاعب "C" ، "B" ٧ ، ٨ ، ٩ أنظر الشكل .

يراعى ضرورة مواجهة اللاعب لزميله عند توجيه التمرير .

– يمكن احتساب عدد مرات التمرير الناجح لكل لاعب على النحو التالى :

عدد التمريرات الناجح للاعب "A" إلى اللاعب "B" .

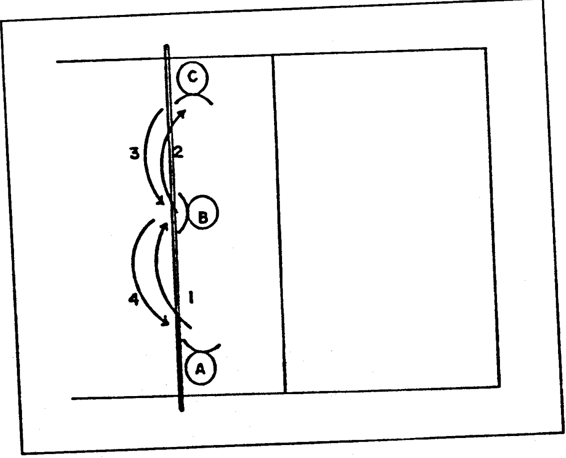
عدد التمريرات الناجح للاعب "B" إلى اللاعب "A" .

عدد التمريرات الناجح للاعب "B" إلى اللاعب "C" .

عدد التمريرات الناجح للاعب "C" إلى اللاعب "A" .

عدد التمريرات الناجح للاعب "A" إلى اللاعب "C" .

تدريب رقم (٧٨)



شكل(٧٨)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*

- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتيـاجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" داخل منطقة الهجوم المسافة بين كلاً منهم ١٠ أقدام (حوالى ٤م) ويقرب الشبكة ، مع ملاحظة أن :

– اللاعبان الخارجان "A" ، "C" قرب خطى الجانب يواجهان اللاعب الأوسط "B" ويمررا الكرة للأمام له مستخدمين الاعداد والتمرير من أعلى وللأمام وقرب الشبكة .

- اللاعب الأوسط يجب أن يعبر الكرة على جانبى اللاعب الثالث .

- يكون خط سير الكرة من اللاعب "A" إلى اللاعب "B" الذى عليه أن يمررها إلى اللاعب "C" .

- على اللاعب أن يعيدها مرة أخرى إلى اللاعب "B" الذى يعيدها إلى اللاعب "A" . مستخدماً فى ذلك التمرير أو الاعداد خلفاً *Back Pass*.

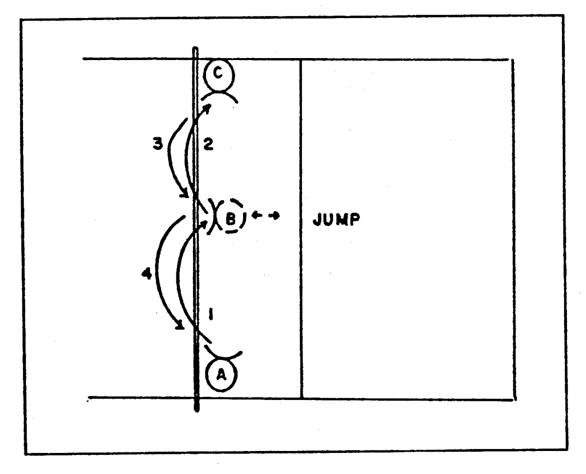
- يراعى عدم الابتعاد عن الشبكة . أنظر شكل (٧٨) .

- يراعى التركيز على شكل قوس طيران الكرة متوسط الارتفاع .

- ضرورة رجوع الكرة للاعب "B" الأوسط .

- يراعى تبادل اللاعبين لمراكزهم بالتناوب .

تدريب رقم (٧٩)



شكل (٧٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثلاث لاعـــبين "A" ، "B" ، "C" فى أحـد نصـفى الملعب وداخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة المسافة بين كلاً منهم حوالى ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) كما فى التدريب السابق .

– اللاعبان الخارجان يواجهان لاعب أوسط ويقوما بتمرير الكرة من أعلى للأمام *Overhead Pass* . لـلاعـب الأوسـط "B" وقـرب الشبكة .

– يقوم اللاعب الأوسط "B" بأخذ خطوة واحدة اتجاه الشبكة . ثم يثب يقلد حركة الهجوم ثم الاعداد Set على جانب اللاعب الأوسط . ثم بعد ذلك يهبط ويأخذ خطوة للخلف بسرعة لأداء التمريرة التالية . أنظر شكل (٧٩) لملاحظة الآتى :

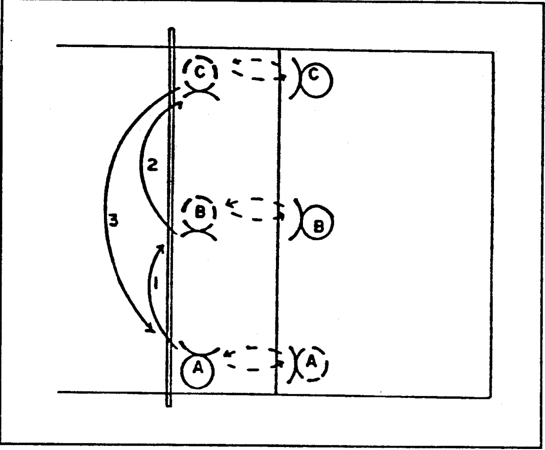
– يكون خط سير الكرة كما جاء فى تدريب رقم (٧٨) مع ملاحظة أن اللاعب الذى يثب هو اللاعب الموجود فى المنتصف "B".

– يراعى عدم الابتعاد عن الشبكة .

– يراعى التركيز على شكل قوس طيران الكرة من الارتفاع .

– ضرورة أن يتبادل اللاعبين أماكن فى فترة لاحقة .

تدريب رقم (٨٠)



شكل (٨٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـر *Passing*
- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف الـلاعب "A" فى أحـد نصـفى الملعب وداخل منطقـة الهـجـوم ويقرب الخط الجانبى وقريب من الشبكة فى [مركز (٤)] .

– بينما اللاعب "B" يقف فى المنتصف وخلف خط الهـجـوم مواجهة الشبكة .

– يقف اللاعب "C" خلف خط الهجوم ومواجهاً الشبكة .

– تمرر الكرة من اللاعب "A" إلى اللاعب "B" تمريراً من أعلى وللأمام ***over head pass*** الذى عليه أن يمررها إلى اللاعب "C" الذى عليه أن يمررها تمريرة طويلة ***Long pass*** إلى اللاعب "A" ويقرب الشبكة .

– على كل لاعب أن يتحرك خلفا خط الهجوم بعد أداء لكل تمريرة من أعلى وللأمام ***over head pass*** حسب أقواس الطيران الموضحة ، شكل (٨٠) ويراعى عند أداء هذا التدريب ضرورة عمل الآتى :

– تمرير الكرة من اللاعب "A" إلى اللاعب "B" الذى يكون قد تحرك من خلف خط الهجوم للدخول إلى منطقة الهجوم ليلحق بالكرة على الشبكة وعلى الأخير "B" أن يمررها إلى اللاعب "C" .

– على اللاعب "C" أن يقوم بنفس العمل إذا يجب عليه أن يتحرك من خلف خط الهجوم للدخول داخل منطقة الهجوم ليلحق بالكرة ثم يعود مرة أخرى إلى الخلف بعد تمريرها تمريرة طويلة ***Long pass*** إلى "A" .

– كما يراعى ضرورة تحرك "B" ، "C" بسرعة للدخول إلى منطقة الهجوم للحاق بالكرة .

– يراعى عدم الابتعاد عن الشبكة . أنظر شكل (٨٠) .

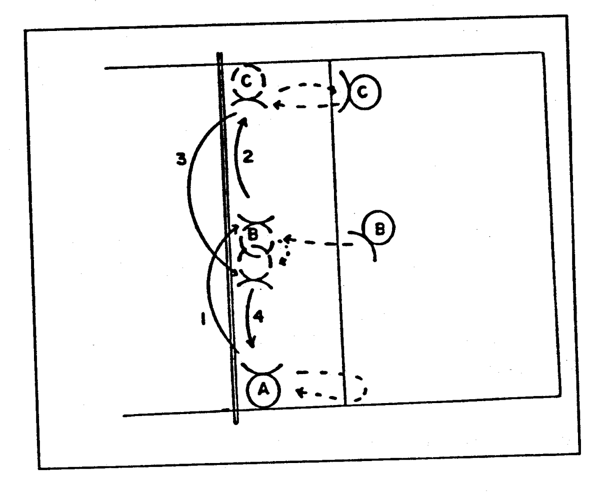
– التركيز على شكل قوس طيران الكرة من لاعب إلى أخر (منخفض – طويل) .

– على كل لاعب مواجهة زميله عند أداء التمرير .

– يعاد التدريب مرة أخرى فى حالة سقوط الكرة ونبدأ من جديد .

– يمكن احتساب عدد مرات التمرير الناجحة الخاصة بكل لاعب .

تدريب رقم (٨١)



شكل (٨١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، فى أحد نصفى الملعب على خط الهجوم المسافة بين كل منهم ١٥ قدم (حوالى ٦ م) مع ملاحظة أن اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٤) ، وكل من "B" ، "C" خلف خط الهجوم فى امتدا مركزى (٣) ، (٤) .

– يبـدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة عـاليًا وبقرب الشـبكة وفى منتصفها للاعب "B" الذى عليه أن يتحرك بسرعة من خلف خط الهجوم للأمام نحو الشبكة ويدور تحت الكرة لاعدادها للاعب "C" الذى عليه أن يتحرك بسرعة نحو الشبكة فى محاولة للحاق بالكرة داخل منطقة الهجوم .

– حينئذ يمرر اللاعب "C" الكرة خلفًا لـ "B" الذى عليه أن يدور مرة ثانية تحت الكرة ليعدها للأمام للاعب "A" .

– اللاعب "A" ، "C" يتحركان خلف خط الهجوم بعد الانتهاء من تمريرهم الكرة . أنظر شكل (٨١) .

– يراعى التركيز على الدوران الكامل تحت الكرة لمواجهة الهدف . وكذلك شكل الذراعين .

– يراعى التركيز على شكل أقواس طيران الكرة .

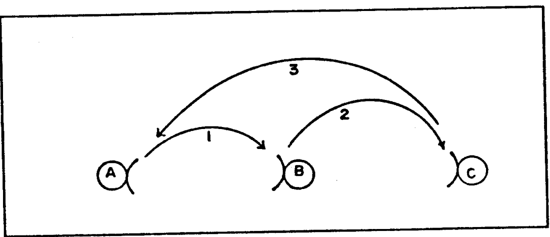
– ضرورة الرجوع خلف خط الهجوم وذلك بالنسبة للاعب "B" ، "C" .

– ضرورة مواجهة الزميل عند أداء التمرير .

– بعد اتقان التمرير لا يسمح اطلاقاً بسقوط الكرة .

– يمكن احتساب وتسجيل عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب قبل عودته لمكانه الأصلى خلف خط الهجوم .

تدريب رقم (٨٢)



شكل(٨٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، فى خط واحد المسافة بين كل منهم ١٥ قدم (حوالى ٦ م) .

– يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للأمام مستخدماً التمرير من أعلى وللأمام *over head pass* لـــ "B" الذى يمررها مستخدمًا بالاعداد خلفاً *over head High pass* لـ "C"، اللاعب "C" يمررها من أعلى وللأمام عالية لـ "A" .

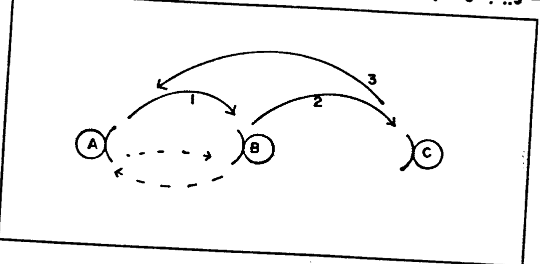
– يؤدى هذا التدريب بجوار الشبكة وذلك بغرض تشجيع اللاعبين على الدقة أو اتقان التمرير .

– يراعى التركيز على شكل قوس طيران الكرة .

– من الممكن التدرج فى المسافة التى بينهم ١٠ قدم ، ١٥ قدم ، ٢٠ قدم (حوالى ٦م ، ٨ م ، ١٠ م) .

– ضرورة أن يواجه اللاعب زميله عند أداء التمرير . أنظر شكل (٨٢) لملاحظة خط سير الكرة وأقواس طيرانها .

تدريب رقم (٨٣)



شكل (٨٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*.

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" فى خط واحد المسافة بين كل منهم حوالى ١٠ اقدام (حوالى ٤م) قابلة للزيادة المتدرجة .

– يمـرر الـلاعـب "A" الكرة للأمـام مـسـتـخـدمًا الـتـمـريـر من أعلى وللأمام *over head pass* للاعب "B" الذى أن يمررها خلفاً للاعب "C" *over head back pass* .

– بمجـرد تمريـر الكرة لـ "C" على اللاعبان "A" ، "B" أن يتبادلا الأماكن .

– حينئذ اللاعب "C" يمرر الكرة للأمام لـ "B" فى مكان الجديد .

– يراعى حفظ التحرك بين اللاعبان "A" ، "B" .

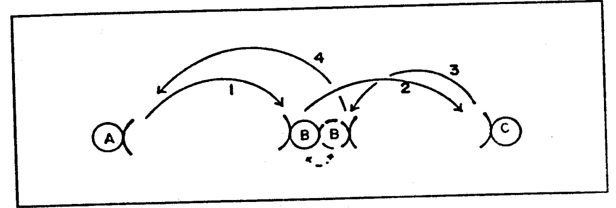
– يراعى التركيز على شكل قوس طيران الكرة .

– من الممكن التدرج فى المسافة التى بين اللاعبين من ١٠ قدم ، إلى ١٥ قدم ، ٢٠ قدم .

– من الممكن احتساب عدد التمريرات الناجحة والفاشلة لكل لاعب.

أنظر شكل (٨٣) لملاحظة خط سـير الكرة وأقـواس طيرانها ، كذا خط سير اللاعب

تدريب رقم (٨٤)



شكل (٨٤)

- الغرض *Purpose* : التمـريـر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعـبين "A" ، "B" ، "C" على خط واحد لمسافة بين كل منهم ١٥ قـدم (حـوالى ٦ م) ، يقف اللاعب "B" فى الوسـط دائمـًا . ويمرر اعداد خلفـًا فوق الرأس *Back pass* ، بينمـا اللاعب "A" ، "C" دائمـاً ما يكون تمريرهـم للأمام *Over head pass forwald* .

– تمرر الكرة من "A" لـ "B" لـ "C" لـ "A" ، يجب على اللاعب فى كل مرة أن يدور ١٨٠ درجة بعد تمريرة الكرة لكى يكون مستعداً للتمريرة التالية .

– يتم تغيير المراكز بترتيب وبنظام باتفاق اللاعبين .

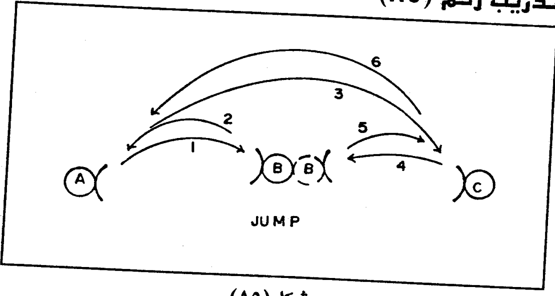
– يؤدى هذا التدريب بجوار الشبكة للمساعدة على تنمية الاعداد خلفاً .

– يراعى سرعة دوران اللاعب الذى سوف يتواجد فى المنتصف لكى يواجه التمريرة .

– يعاد التدريب مرة أخرى فى حالة فشل أو سقوط الكرة للأرض.

- يمكن احتساب عدد مرات التدريب الناجحة خاصة للاعب الأوسط على النحو التالى .
- عدد مرات التمرير من أعلى والخلف للاعب الأوسط ، أنظر شكل (٨٤) لملاحظة خط سير الكرة ، وأقواس طيرانها ، تحرك اللاعب "B" تحت الكرة .

تدريب رقم (٨٥)



شكل (٨٥)

- الغرض *Purpose* : التمرير *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

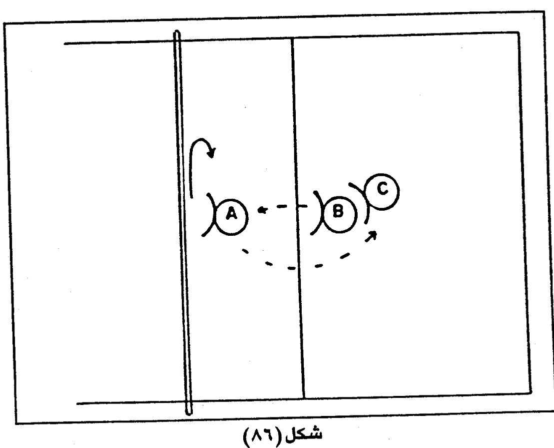
- ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" على خط واحد المسافة بين كل منهم ١٥ قدم (حوالى ٦م) . يجب على اللاعب الأوسط أن يثب *Jump* فى كل مرة يؤدى فيها تمرير .
- تمرر الكرة على النحو التالى من اللاعب "A" لـ "B" ثم اللاعب "A" مرة أخرى الذى عليه أن يمررها لـ "C" ثم لـ "B" لـ "C" مرة أخرى وأخيراً لـ "B" .
- يلاحظ أن ذلك التدريب هو نفس التدريب السابق ولكن تؤدى مهارات التمرير من أعلى وللأمام من الثبات *Fixed over head pass*

ومهارة الاعداد خلفاً والتمرير خلفاً للاعب الأوسـط مـن الوثب *over head Back Jump Pass* .

– يعاد التدريب فى حالة أو فشل سقوط الكرة على الأرض .

– يمكن احتساب عدد مرات التمرير من أعلى وللخلف مع الوثب *Over head Back jump pass* . أنظر شكل (٨٥) لملاحظة ترتيب خط سير الكرة وأقواس طيرانها ، كذا كيفية تحرك اللاعب "B" .

تدريب رقم (٨٦)



شكل(٨٦)

- الغرض *Purpose* : التمـريـر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، مقعدان ان أمكن

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم وفى المنتصف قرب الشبكة، ويقوم بتمرير الكرة ومستقيمة عالية لنفسه *over head pass*

مستخدماً مهارة الاعداد من أعلى فوق الرأس فى نفس اللحظة .

– على كلا اللاعبين "B" ، "C" أن يبدأ من على خط الهجوم حيث "B" يتحرك تحت الكرة ويمررها رأسياً مستقيمة لأعلى لنفسه بنفس طريقة اللاعب "A" بينما يعود "A" بالجرى ليقف وراء "C" .

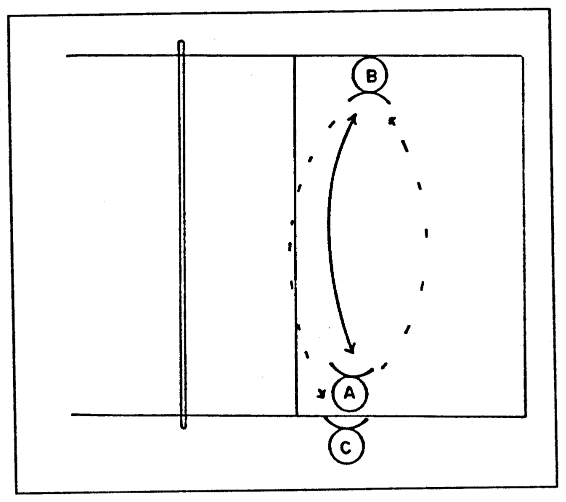
– بمجرد أن ينتهى "B" نفس عمل "A" عليه أن يعود بالجرى خلف "A" . أثناء ذلك يتقدم "C" لاتمام نفس العمل الذى قام به "A"، "B" .

– أنه من الضرورى أن تضع كرسى على خط الهجوم . لكى نرغم اللاعب على أن يتحرك حول الكرسى عقب أداء التمرير .

– لا يسمح بسقوط أو فشل التمرير قرب الشبكة .

– يمكن احتساب عدد مرات التمريرات المستقيمة العالية لكل قرب الشبكة . أنظر شكل (٨٤) لملاحظة خط سير الكرة واللاعبين .

تدريب رقم (٨٧)



شكل (٨٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– كلا اللاعبان "A" ، "C" يقفان فى منطقة الدفاع وعلى أحد جانبى الملعب وقرب خط الجانب وفى مواجهة اللاعب "B" الذى يقف على الجانب الآخر من الملعب قرب خط الجانب .

– يبدأ اللاعب "A" بتمرير الكرة اللاعب "B" مستخدماً مهارة التمرير من أعلى *over head Long pass* ويتحرك لكى يأخذ مكان اللاعب "B" .

- اللاعب "B" يمرر الكرة لـ "C" وذلك بالجرى من ناحية اليمين الذى حل مكان "A" ويجرى ليأخذ مكان "C" .

- يؤدى هذا التدريب باستمرار . أنظر شكل (٨٧) لملاحظة خط سير الكرة واللاعب .

- يطلق على هذا التدريب (سلم) (طالع ، نازل) *Up and Down* .

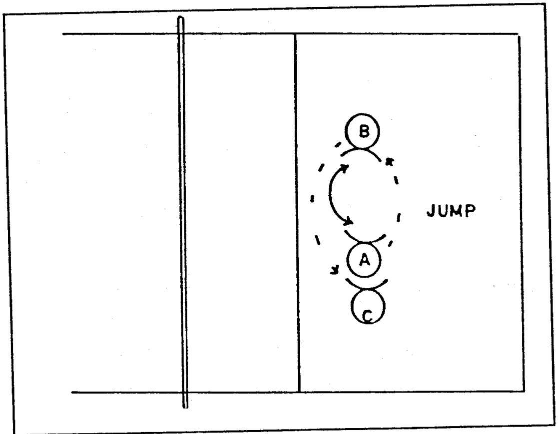
- يراعى سرعة التحرك من جهة يمين اللاعب حتى لا يحدث الاصطدام .

- يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة وتحتسب على اللاعب الذى سقطها .

- يمكن أن يستخدم التمرير من أسفل باليدين معاً .

- يراعى المحافظة على قوس طيران الكرة .

تدريب رقم (٨٨)



شكل (٨٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" يقفوا بحيث يكون هناك .

– لاعبان متواجهان يبعد كل منهما عن خطى الجانبى ناحية ١٠ أقدام (حوالى ٤م). يمرر اللاعب "A" الكرة للاعب "B" مستعملاً التمرير بالوثب *Jump Pass* ، ثم بعد ذلك يتحرك ليأخذ مكان اللاعب "B" وذلك بالجرى من ناحية يمينه حتى لا يحدث الاصطدام .

– اللاعب "B" يمرر الكرة لـ "C" مستعملاً هو الآخر التمرير بالوثب *Jump Pass* بعد ذلك يتحرك "B" ليأخذ مكان "C"، وهكذا باستمرار . أنظر شكل (٨٨) لملاحظة خط سير الكرة واللاعب .

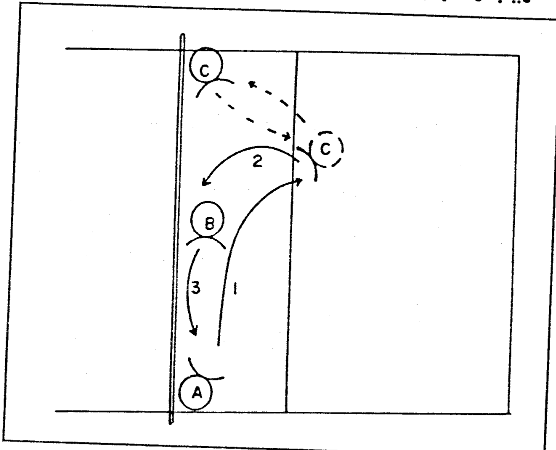
– يؤدى هذا التدريب بجوار الشبكة أو الحائط لتشجيع ضبط واتقان الاعداد *Setting* .

– يطلق على هذا التدريب *Up and down is with jump* .

– يعاد التدريب مرة أخرى فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– يمكن احتساب نقطة على اللاعب الذى أسقطها .

تدريب رقم (٨٩)



شكل (٨٩)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعــبين "A" ، "B" ، "C" فى أحــد نصــفى الملــعب وداخل

منطقة الهجوم بحيث يتواجدوا بقرب الشبكة والمسافة بين كل منهم حوالى ١٥ قدم داخل منطقة الهجوم .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة لنقطة تبعد حوالى ١٠ قدم (حوالى ٤ م) من الشبكة ، وكذا تبعد ١٠ اقدام (حوالى ٤ م) من خط الجانب يعنى خلف خط لـ ٣م قليلاً .

– بسرعة يجب على اللاعب "C" أن يجرى من مركز (٢) إتجاه الكرة ويمررها للاعب "B" المتواجد داخل منطقة الهجوم فى منتصف الشبكة ويعود مرة أخرى لمكانه الأصلى "C" فى مركز (٢) على الشبكة.

– بمجرد وصول الكرة للاعب "B" عليه أن يمررها لـ "A" وباستمرار ، ويستمر هذا التدريب حسب التسلسل الموضح فى الشكل (٨٩) مع ملاحظة خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب .

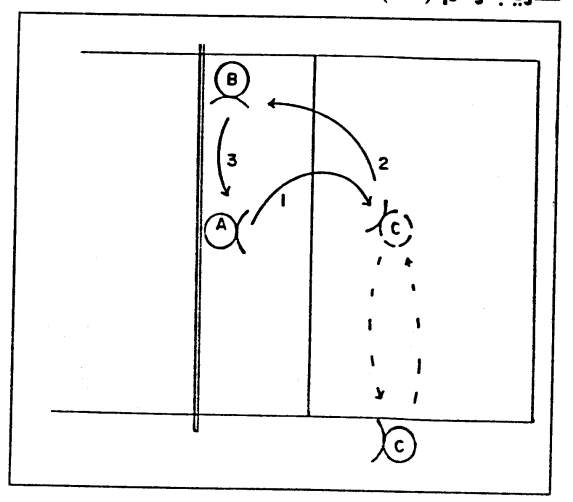
– يراعى ضرورة تحرك اللاعب "C" بسرعة خلف خط الهجوم .

– يراعى تبادل أماكن اللاعبين فى فترة لاحقة .

– يعاد التدريب من البداية فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– يمكن احتساب النقط بالنسبة للتمريرات الناجحة خاصة للاعب المتحرك خلفا خط الهجوم .

تدريب رقم (٩٠)



شكل (٩٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعبـان "A" ، "B" فى أحـد نصــفى الملعب ومـتـواجـهـان داخل منطقة الهجوم وعلى بعد ١٥ قدم (حوالى ٦م) من الشبكة .

– اللاعب "C" خلف الخط عند الجانبى ويبعـد ١٥ قدم (حوالى ٦م) من الشــبكة . أنظر الشكل (٩٠) . بمعنى داخل منـطقــة الامــتـداد الوهمى لمنطقة الدفاع .

– يمرر اللاعب "A" الكرة إلى منتصف الملعب فى مركز (٦) وعلى اللاعب "C" أن يتحرك خطوات جانبية ثم يمرر الكرة لـ "B" المتواجد فى مركز (٢) وبعدها يرجع إلى مكانه عند الخط الجانبى . مستعملاً التمرير من أسفل باليدين معاً .

– بمجرد وصول الكرة إلى اللاعب "B" يمررها إلى "A" وهكذا .

– يجب التركيز على الوقوف ثابتاً قبل أداء التمريرة .

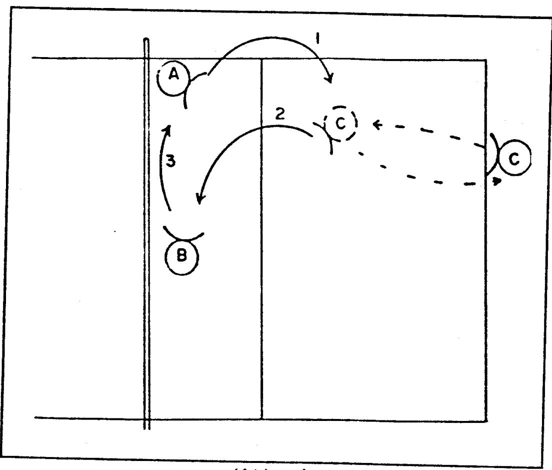
– يراعى ضرورة التحرك السريع للاعب "C" المتواجد خلف خط الهجوم .

– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– من الممكن أن يتبادل اللاعبين مراكزهم "A" مكان "C" ، "C" مكان "B" ... إلخ .

– يمكن احتساب النقط للتمريرات الناجحة للاعب المتحرك من على خط الجانب .

تدريب رقم (٩١)



شكل (٩١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– نفس التـدريب الســابق أنظر شـكل (٩٠) ولـكن مــع تـغـيـيـر مكـان "C" .

– اللاعبان "A" ، "B" المسافة بينهما ١٥ قدم (حوالى ٦م) وقرب الشبكة .

– اللاعـب "C" يقف خـلفـا عـلى الخط الخلـفى (خـط الارســال) .

يقـــوم اللاعـب "A" بتـمـرير الكرة إلى نقطة تبـعـد حـوالى ١٥ قـدم

(حوالى ٦م) خـــلف خط الهجوم مستخدماً التمرير من فوق الرأس . *Over head pass*

– يجب على اللاعب "C" المتواجد فى مركز (٣) أن يجرى للأمام ويمرر الكرة لـ "B" يعود بعدها إلى مكان خلف الحد النهائى للملعب .

– يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة إلى "A" وهكذا يسمح للاعب "A" بتمرير الكرة لنفسه مرة أو مرتين إذا لم يكن اللاعب "C" بالسرعة الكافية . أنظر شكل (٩١) لملاحظة خط سير الكرة ، خط سير اللاعب .

– يجب على اللاعب "C" ضرورة التحرك بالسرعة الكافية .

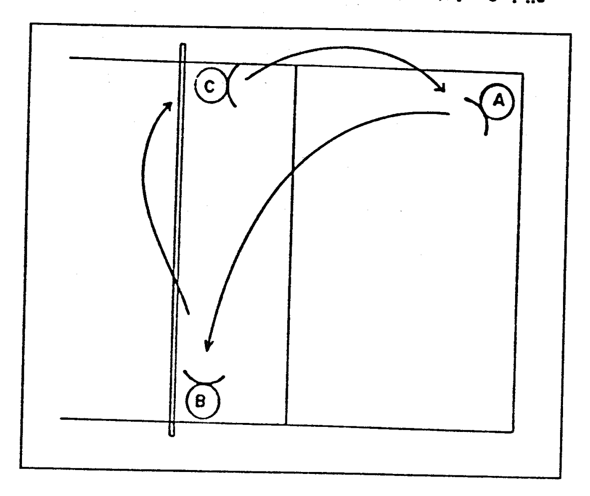
– يجب على اللاعب"A" أن تكون تمريراته دقيقة بدرجة كافية .

– يعاد التدريب من البداية فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– فى مرحلة متقدمة يراعى تغيير أماكن اللاعبين حتى يحددا بنفس عمل اللاعب "C" .

– من الممكن احتساب عدد التمريرات الناجحة التى يلاحقها اللاعب عقب تحركه من خلف الخط النهائى .

تدريب رقم (٩٢)



شكل (٩٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "C" ، "B" فى أحد نصفى الملعب وداخل منطقة الهجوم واقرب إلى خطى الجانب مركز ٢ ، ٤ .
- اللاعب "A" فى ركن الملعب عنها إلى خط النهاية وقرب مركز (١) .

– تمرير الكرة من اللاعب "A" إلى اللاعب "B" مستخدماً التمرير من أعلى وللأمام بقوس طيران طويل *Over Head Long Pass* الذى يمررها إلى "C" الواقف فى مركز (٢) داخل منطقة الهجوم . أيضاً تمرير طويل وعالى .

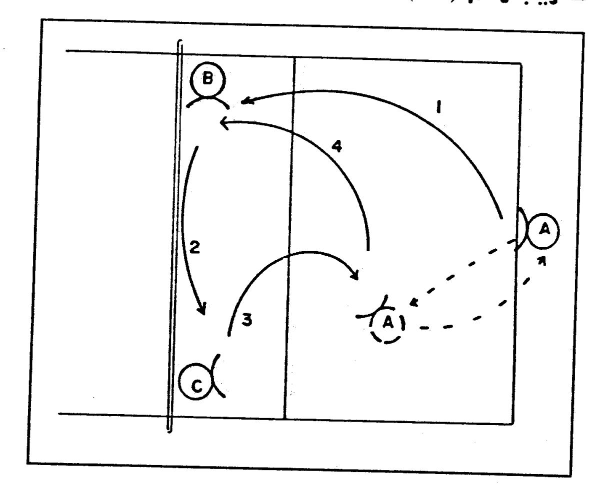
– كلا اللاعبان "A" ، "B" يجب أن يركزا على الاعداد الصحيح المتقن . أنظر شكل (٩٢) لملاحظة قوس طيران الكرة .

– يراعى الاهتمام بتحديد وشكل أقواس الطيران .

– تحتسب عدد التمريرات الناجحة للاعب الذى يشغل مركز(١) .

– يراعى تبادل الأماكن فى فترة لاحقة .

تدريب رقم (٩٣)



شكل (٩٣)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "A" يبدأ العمل من على الخط الخلفى (خط الارسال - خط النهاية) بحيث يكون مكانه بين خطى الجانب بمعنى آخر خلف (امتداد مركز ٦) .
- اللاعبان "B" ، "C" يقفان فى مركزى (٢) ، (٤) واقرب إلى خط الجانب وقرب الشبكة .

– يمـرر الـلاعـب "A" الكرة تمـريرة طويلة عـاليـه *Over Head* *Long Pass* وهـو واقف خلـف خط النهـايـة إلى اللاعب "B" فى مـركز (٢) ليبدأ العمل فى توال .

– اللاعب "B" يمرر إلى الـلاعب "C" ، الذى على الأخـير أن يمررها بطريقة أو بأخرى داخل الملعب فى المنطقـة الخلفية . لكى يرغم "A" لكى يتحرك للأمام ويـدخل إلى الملعب المنطقة الخلفية للقيام بعـمل التمريرة التـالية رقم (٤) إلى اللاعب "B" . أنظر شكـل (٩٣) لملاحظة خط سـيـر اللاعب "A".

– لو كـانت الكـرة فى الجـانب الأيسـر من الملعـب ، فـيـجب أن تمرر الكرة إلى الناحية اليمنى .

– لو كـانت الكرة فـى الجـانب الأيمـن من الملعب ، فـيـجب أن تمرر الكرة إلى الناحية اليسرى .

– يجب أن يحـاول اللاعب "A" أن يعـمل اعداد تام ومـتقن وبمجـرد انتـهـاءوه يجـب أن يعـود خلـف خط النهـاية لكى يبـدأ على التـوال مـن جديد .

– يجب على اللاعب "A" ضرورة التحرك السريع من خلف الهجوم إلى داخل المنطقة الخلفية .

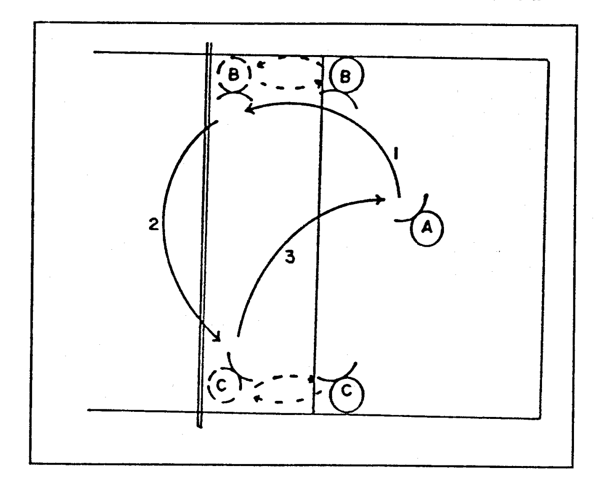
– كمـا يجب على نفس اللاعب أن تكون تمريراته مـتقنة إلى مـركز (٢) المتواجد فيه اللا "B" .

– يعاد التدريب من البداية فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– فى المرحلة متقدمة يراعى تبادل الأماكن .

– من الممكن احـتـساب التـمـريرات الناجـحة المـتقنة للاعـب المتحـرك من خلف خط الهجوم .

تدريب رقم (٩٤)



شكل (٩٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعب "A" فى أحد نصفى الملعب وفى منتصف الملعب الخلفى داخل منطقة الدفاع لأقرب لمركز (٦) .

– اللاعبان "B" ، "C" فى نفس الملعب وقريبًا من خطى الجانب وخلف خط الـ ٣م .

– يقوم اللاعب "A" بتمريرة اتجاه الكرة للشبكة وأمام اللاعب "B" فى مركز (٢) داخل منطقة الهجوم وعلى اللاعب "B" أن يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة ثم يمرر الكرة مستخدمًا التمرير من أعلى وللأمام *Over Head Long Pass* عبر الملعب وقريبة من الشبكة للاعب "C" الذى عليه أن يتحرك من مكانه خلف خط الهجوم لملاقاة الكرة والتعامل معها فى مركز (٤) .

– يقوم اللاعب "C" بتمرير الكرة للاعب "A" فى المنطقة الخلفية من الملعب . أنظر شكل (٩٤) لملاحظة خط سير الكرة وأقواس طيرانها .

– كلا اللاعبان "B" ، "C" يجب أن يعودا لخط الهجوم عقب أداء كل تمريرة .

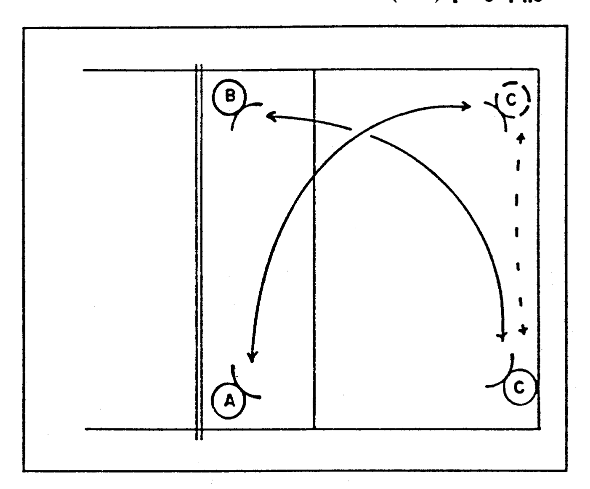
– يجب على اللاعبان "B" ، "C" ضرورة التحرك السريع من خلف الهجوم للتعامل مع الكرة داخل منطقة الهجوم .

– يجب أن تكون جميع التمريرات متقنة .

– يعاد التدريب فى حالة سقوط أو فشل أحد اللاعبين فى تمرير الكرة .

– من الممكن احتساب التمريرات الناجحة لكلا اللاعبان المتحركان "B" ، "C" .

تدريب رقم (٩٥)



شكل (٩٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتـان

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعبان "A" ، "B" بجوار الشبكة داخل منطقة الهجوم وقرب خطى الجانب فى [مركزى (٢) ، (٤)] .

– اللاعب "C" فى ركن المنطقة الخلفية قرب خط الجانب وأقرب لمركز (٥) .

– يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للركن الخلفى الأيمن من الملعب عند مركز (١) تمريرة قطرية طويلة *Long Pass* وعلى اللاعب "C" أن يتحرك تحت الكرة ويعد الكرة لتعود مرة ثانية لـ "A" .

– حينئذ اللاعب "B" يمرر كرته للركن الخلفى الأيسر من الملعب وعلى اللاعب "C" أن يتحرك تحت الكرة ليعدها لتعود إلى "B" وهكذا .

– أنه من الضرورى لكلا اللاعبان "A" ، "B" أن يمرر كل كرته لنفسه قبل التمرير للاعب "C" مرة ثانية .

– على اللاعب "C" أن يتميز بالسرعة الانتقالية للانتقال من نقطة إلى أخرى للحاق بالكرة . أنظر شكل (٩٥) لملاحظة خط سير الكرة ، وخط سير تحرك اللاعب "C".

– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

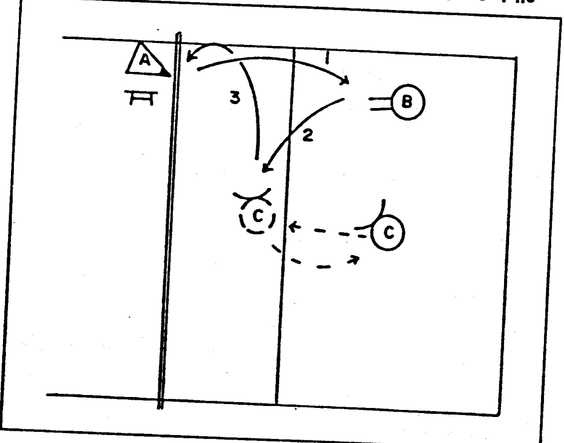
– من الممكن فى مرحلة متقدمة أن يتبادل اللاعبون المركز .

– تحتسب للاعب المتحرك مجموع التمريرات الناجحة .

– يراعى توجيه الانتباه إلى أقواس طيران الكرة .

– للاعب المتحرك حرية استخدام أى نوع من أنواع التمرير من أعلى وللأمام ، من أسفل باليدين حسب حالة الكرة .

تدريب رقم (٩٦)



شكل (٩٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "A" واقفًا على منضدة على أحد جانبى الشبكة فى الناحية الأخرى من الملعب .
- اللاعبان "B" ، "C" فى منطقة الدفاع فى النصف الآخر من الملعب ، ويبعدان ١٥ قدم (حوالى ٦ م) خلف الشبكة .
- يقوم اللاعب "A" برمى أو ضرب الكرة على اللاعب "B" الذى

عليه أن يمررها داخل منطقة الهجوم وأمام اللاعب "C" مستخدماً التمرير من أسفل باليدين معاً ***Fore arm pass*** .

– على اللاعب "C" أن يتحرك بسرعة للقيام باعداد الكرة مستخدمًا التمرير من أعلى وللأمام ***Over head pass*** إلى اللاعب "A" الذى يعلو الشبكة فوق واضعًا يديه لتكون بمثابة هدف . أنظر شكل (٩٦)

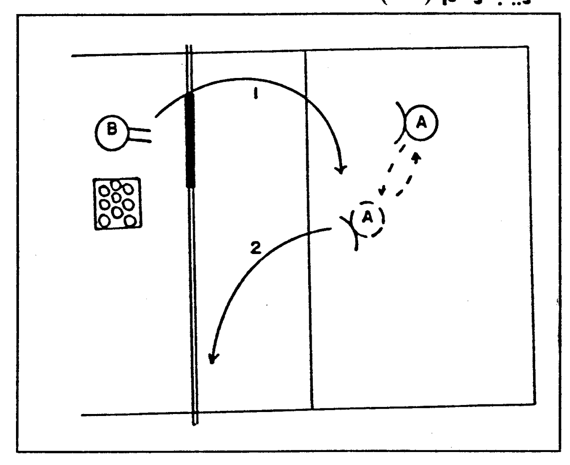
– يراعى ضرورة أن يكون استلام الكرة حالية للاعب "B" صحيحاً .

– يراعى ضرورة تحرك اللاعب "C" فى اللحظة المناسبة وبالسرعة المناسبة للحاق بالكرة .

– من الممكن احتساب عدد مرات الاستلام الصحيح والتوجيه السليم للاعب "B" ، أيضًا من الممكن احتساب عدد مرات تمريرات اللاعب "C".

– من الممكن فيما بعد أن يتبادل اللاعبون الأماكن فيما بينهم .

تدريب رقم (٩٧)



شكل (٩٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة وبطانية *Blanket*

وصف التدريب *Drill Description* :

– قبل البدء فى التمرين تعلق أولاً البطانية على الشبكة فى أى من الجانبين .

– يقف اللاعب "A" الواقف على بعد حوالى ٥ أقدام (حوالى ٢ م) من الشبكة وداخل منطقة الدفاع فى أحد نصفى الملعب .

– يبدأ اللاعب "B" الذى يقف فى الجانب الآخر من الملعب خلف البطانية فى العمل وذلك بأن :

– يقوم اللاعب "B" برمى الكرات من فوق الشبكة خلف البطانية إلى منطقة الدفاع ويجب على اللاعب "A" أن يتحرك تحت الكرة ليعيد الكرة اتجاه الهدف . أنظر شكل (٩٧) لملاحظة خط سير الكرة وكذا تحرك اللاعب "A" .

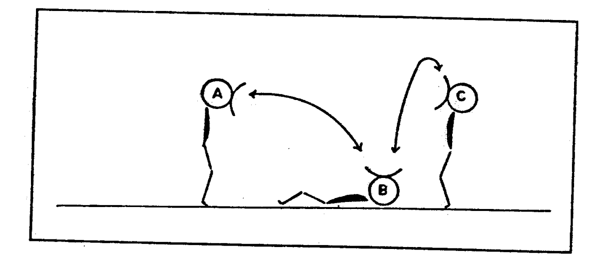
– يقوم اللاعب الثالث (×) بجمع الكرات (من الممكن أن يقف قرب مركز (٤) ليعيدها من تحت الشبكة إلى صندوق الكرات) .

– يراعى عدم معرفة اللاعب "B" بمكان اللاعب "A" .

– على اللاعب "A" ضرورة التحرك بالسرعة الكافية والانتقال لتمرير الكرة .

– تحتسب عدد مرات التمريرات الناجحة للاعب "A" المتحرك من الممكن أن يتبادل اللاعبين المراكز والعمل .

تدريب رقم (٩٨)



شكل (٩٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

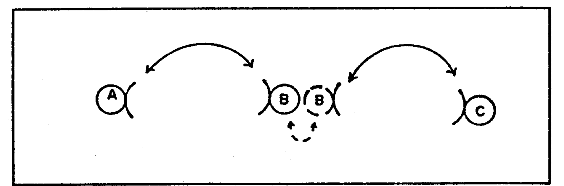
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "B" فى وضع الرقود على الظهر .
- اللاعب "A" يقف عند قدميه ، اللاعب "C" عند رأسه .
- يقـــوم كـــلا الـــلاعـــبـــان "A" ، "C" برمـى الكرة علـى التـــوالـى للاعب"B" .
- علـى اللاعـب "B" أن يمرر الكـرة فـور وصـــولهـا لنفـس اللاعب ، الذى تسلم منه الكرة .
- يراعى أن يكـون رمى الكرة على اللاعب الـراقـد بالتبـادل حـتى لا يحدث اصطدام الكرات .
- يراعى التركيز على عمل الذراعين . أنظر شكل (٩٨) .
- تحتسب عدد مـرات التمـريرات الناجحة المؤدية من اللاعب "B" إلى كل من "A" ، "C" .

تدريب رقم (٩٩)



شكل (٩٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين فى قطار المسافة بين كل منهما ٥ أقدام (حوالى ٣م) .

– اللاعبان "A" ، "C" فى طرفى القطار يبدأ التمرير للاعب الأوسط "B" بالتناوب حتى لا تصطدم الكرتان .

– على اللاعب الأوسط "B" أن يدور ١٨٠° ليقوم بتمرير الكرة .

– يجب الدوران بسرعة للحفاظ على كل كرة بحيث تعود لنفس اللاعب الذى مررها. أنظر شكل(٩٩) لملاحظة خط سير الكرة ودوران "B".

– اللاعب "A" ، "B" يمررا كرة واحدة .

والللاعب "B" ، "C" يمررا الكرة الأخرى .

– من الممكن أن يتبادل اللاعبون الأماكن فى فترة لاحقة .

– يعاد التدريب مرة أخرى فى كل مرة تسقط فيها الكرة .

– ضرورة التركيز على دوران اللاعب الأوسط ١٨٠° .

– تحتسب للاعب الأوسط عدد التمريرات الناجحة الموجهة إلى كل من "A" ، "C" .

تدريب رقم (١٠٠)

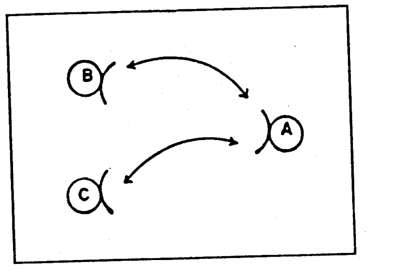
شكل (١٠٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

- ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" المسافة بين كل لاعب وآخر ١٥ قدم (حوالى ٣م) وعلى هيئة مثلث .
- اللاعب "A" ، "B" يبدأن التمرير كل بكرته .
- يجب ملاحظة أن يكون التمرير حول المثلث من "A" إلى "B" إلى "C" وهكذا ويطلق على هذا التـــدريب الكرة الدائرة (أو الدوارة) *The Round Ball* .
- من الممكن استـخدام أى نوع من أنواع التمـرير من أعلى وللأمام *Over head pass* أو التمرير من أسفل باليدين معاً *Fore arm passs*.
- من الممكن أن يتحرك اللاعبين خطوة أو خطوتين للحاق بالكرة .
- يعاد التدريب فى حالة فشل أو سقوط الكرة من البداية .
- من الممكن احتساب عدد التمريرات الخاطئة التى أدت إلى فشل الكرة والخاصة بكل لاعب (المتسبب) . أنظر شكل (١٠٠) لملاحظة أقواس طيران الكرة .

تدريب رقم (١٠١)



شكل(١٠١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "A" يقف أماماً ومواجهاً للاعبان "B" ، "C" المجاوران لبعضهما بمسافة بينهما ١٠ أقدام (حوالى ٤م) .

- اللاعبان "B" ، "C" يبدأن التمرير *Over Head Pass* لـ "A" كل بكرته على التوالى . حتى لا تصطدم الكرتان باللاعب "A" .

- يجب مراعاة أن الكرتان تتحركان بالتناوب .

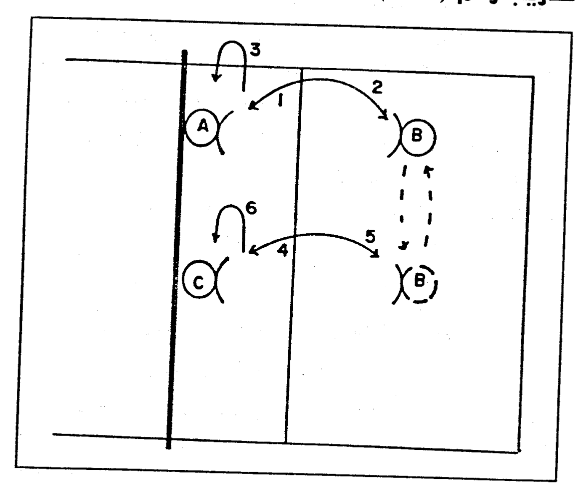
- من الممكن أن يتحـــرك اللاعـــبين خطـوة أو خطوتين للوصـــول للكرة .

- يسمح باستخدام أى نوع من أنواع التمرير حسب حالة الكرة .

- يعاد التدريب من البداية فى حالة فشل التمرير .

- من الممكن احتساب عدد التمريرات الخاطئة وكذا الصحيحة الخاصة بكل لاعب حتى يستطيع أن يقيم نفسه .

تدريب رقم (١٠٢)



شكل (١٠٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" على النحو التالى :

– اللاعـبان "A" ، "C" فى أحـد نصفى الملعبداخل منطقة الهجـوم المسـافة بينهـمـا حوالى ١٥ قـدم وبقـرب الشـبكة . وأقـرب لمراكـز (٢) ، (٣) .

– كلا اللاعبان "A" ، "C" سوف يبدأن بتمرير الكرة ، اتجاه اللاعب "B" بالتناوب داخل منطقة الدفاع عكس اللاعب "A" ويبعد مسافة حوالى ١٥ قدم (حوالى ٦م) عنه "A" ، "C" يبدأن التمرير ، وعلى اللاعب "B" أن يتحرك تحرك جانبى بسرعة تحت الكرة لتمرير الكرة بتعدد مرة ثانية إلى "A" أو"C".

– على اللاعبان "A" ، "C" تمرير الكرة لنفسهما مرة واحدة على الأقل مستخدماً الاعداد من أعلى فوق الرأس ثم يمرر الكرة لـ "B" وهذا يعطى فرصة للاعب "B" للتحرك . أنظر شكل (١٠٢) لملاحظة خط سير الكرة وتحرك اللاعب "B" .

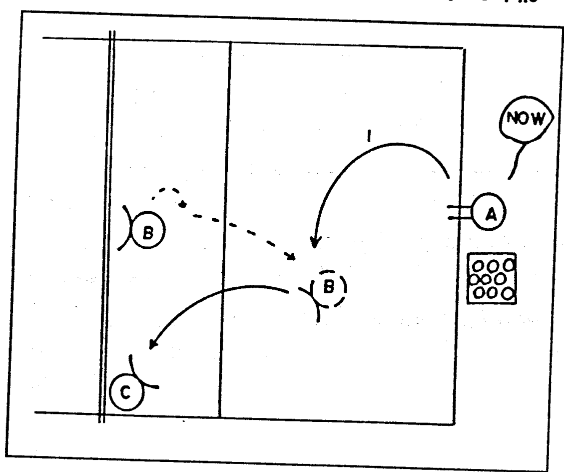
– يراعى ضرورة تحرك اللاعب "B" بسرعة عالية .

– يعاد التدريب فى كل مرة تسقط أو يفشل التمرير .

– ضرورة أن يتبادل اللاعبين الأماكن .

– يمكن احتساب التمريرات الناجحة للاعب التحرك فى المنطقة الخلفية .

تدريب رقم (١٠٣)



شكل(١٠٣)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعـب "A" واقـفـًا على الخط الخلـفى (خط الارســال)وبقــرب منطقـة الارسـال الملغـاه بجـوار صندوق الكرات ويبـدأ برمـى الكرة عـاليًا داخل الملعب فى المنطقة الخلفية فى مركز (٦) ويقول (الآن) .

- فى هذه اللحظة يـجب على اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة فى

مـركـز (٣) أن يدور ويتحـرك للكرة بـسـرعـة ويعـيـدها إلى اللاعب "C" الواقف بمركز (٤) .

– يكرر هـذا الـتـدريـب بسـرعـة وباسـتـمـرار . أنظر شـكل (١٠٣) لملاحظة خط سير الكرة ، وكذا خط اللاعب "B" .

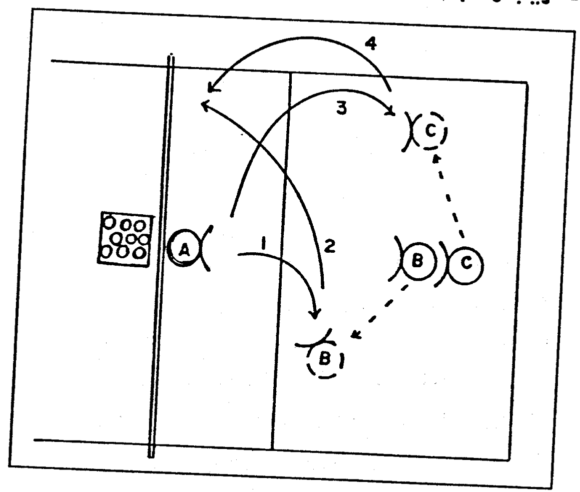
– يراعى ضرورة تحرك السريع فور سماع النداء .

– يعـاد الـتـدريب مـرة أخـرى عند فـشـل الـتـمـرير أو عـدم اللـحـاق بالكرة .

– من الممكن أن يتبادل اللاعبين الأماكن والعمل باستـخـدام مـهـارة الاعداد *Setting* .

– تحتسب التمريرات الصحيحة للاعب المتحرك والتى أو صلها إلى اللاعب "C" فى مركز (٤) .

تدريب رقم (١٠٤)



شكل (١٠٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعب "A" فى أحد نصــفى الملعب داخل منطقـة الهـجـوم وفى منتصف الشبكة فى مركز (٣) .

– اللاعبان "B" ، "C" وراء بعـضـهم البـعض فى مواجه اللاعب "A" وداخل منطقة الدفاع قرب مركز (٦) .

– يبـدأ اللاعب "A" فى رمى الـكرات عـاليـة فى أى مكان فى الملعب وليكن على احـد الجانبين (الأيمن والأيسـر) للاعبـان "B" ، "C" اللـذان عليهما أن يعدا Set الكرة لهدف (يحدد) "T" .

– يجب ملاحـظة أن يتم التحـرك بسرعة وكـذا رمى الكرات يجب أن يكون بعد الأخـرى . أنظر شكل (١٠٤) لملاحظة خط سـير الكرة ، خط سير اللاعبان "B" ، "C" ، .

– يراعى أن يكون رمى الكرات بالتناوب حتى تعطى الفرصة للاعب ليتمكن باللـحاق بها .

– من الممكن أن يحدد الهدف "T" فى مركز (٢) على الشبكة .

– يعاد التدريب فى كل مرة يفشل فـيها اللاعب التحرك سـواء "B"، "C" فى اللـحاق بالكرة .

– يجب أن يكون تحركهما "B" ، "C" بسرعة عالية .

– تحتسب لكل لاعب عدد التمريرات الناجحة فى اتجاه الهدف "T".

– يسمح بتناوب العمل فى فترة لاحقة .

الفصل السابع

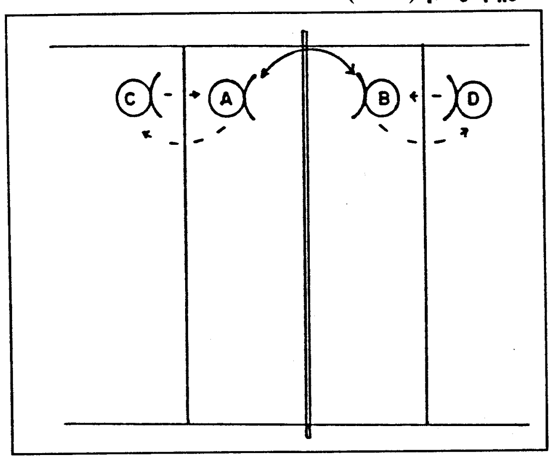
تدريبات التمرير بأربع لاعبين أو أكثر

Passing Drills Four Player Or More

تدريبات التمرير - بأربع لاعبين أو أكثر

تعتبر هذه التدريبات الواردة فى هذا الفصل باعث على التشويق الآدائى بالنسبة للاعبين ، وهذه التدريبات يمكن أن تستعمل للمساعدة فى الكثير من الدروس والتدريبات العملية وهذا يستلزم بالطبع درجة عالية من الإتقان المهارى ، كما أن أغلب هذه التدريبات الواردة هنا لا تستعمل عادة مع المبتدئين ، مع ضرورة الاشارة أن هذه التدريبات يجب أن تطبق فى وجود المدرب الذى يكون دوره العمل بالتالى على تنمية روح الفريق وذلك من خلال أن تكون مجموعة التدريبات هذه ذات هدف معين ، فمثلاً عمل الاعداد فقط وحده لايكفى بل يجب أن يكون له هدف فمثلاً عمل اعداد ٢٥ إلى ٥٠ تمريرة باستمرار على حائط الصد ، ولايكتفى المدرب بهذا الدور بل يجب على المدرب أن يبث فى اللاعبين روح التحدى باستخدام بعض من هذه التدريبات . وهى تدريبات أو تمرينات الارادة .

تدريب رقم (١٠٥)



شكل (١٠٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– أربع لاعبين "A"، "B"، "C"، "D" .

– اللاعبان "A - C" على أحد جانبى الملعب يواجهان "B - D" فى الجانب الآخر من الملعب وبينهما الشبكة .

– يكون التمرير بين اللاعبين"A" ، "B" بالتناوب من فوق الشبكة .

– يسمح باستخدام أى نوع من أنواع التمرير مثل التمرير من أعلى وللأمام ***Over head pass*** أو التمرير من أسفل باليديم معاً ***Forearm Pass*** .

– بعد الانتهاء من أداء التمرير يتحرك كلا اللاعبان خلف خط الـ ٣م بحيث يقف "B"خلف "D" ، ("A"خلف "C") . انظر شكل (١٠٥).

– فى نفس اللحظة يتحرك كلا اللاعبان "D" ، "C" للأمام للقيام بنفس العمل وهكذا باستمرار . انظر شكل (١٠٥) لملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين .

– يراعى تحرك اللاعب الذى أنهى التمرير بسرعة للرجوع خلفًا وراء اللاعب المتقدم للعب .

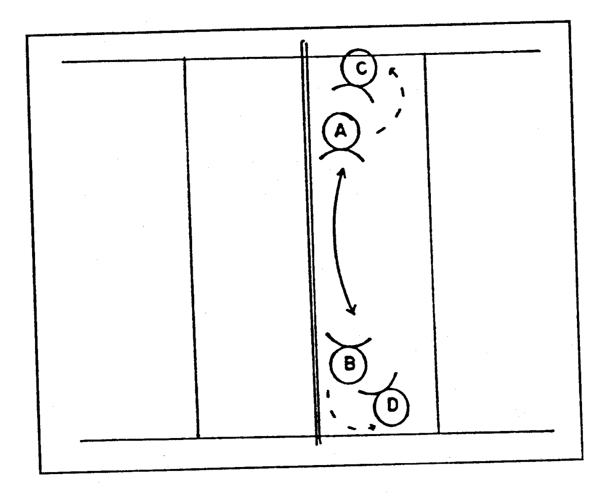
– يراعى الاحتفاظ بقوس طيران الكرة ثابت إلى حد ما .

– يعاد التدريب من البداية مرة أخرى فى حالة فشل أو سقوط التمريرة .

– يحتسب لكل لاعب عدد التمريرات الناجحة والأخرى الفاشلة .

– فى مرحلة متقدمة من الممكن أن يؤدى جانب التمرير من الأعلى وللأمام ***Over head pass*** والجانب الآخر التمرير من أسفل ***Forearm Pass*** على أن يتم العمل فيما بعد بالتناوب .

تدريب رقم (١٠٦)



شكل (١٠٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– نفس التـدريب الســابق ولـكن يتـواجـد الأربع لاعـبـين فى داخل منطقة الهجوم على النحو التالى :

– اللاعبان "C - A" ، يواجـهان "D - B" على مسافة محدودة وداخل منطقة الهجوم والجميع بقرب الشبكة .

– يكون التمرير بين اللاعبان "A" ، "B" .

– بعد أداء التمرير يتحرك اللاعبان خلفاً بحيث يقف "B" ، خلف "D" و "A" خلف "C". أنظر شكل (١٠٦) .

– فى نفس اللحظة يتقدم اللاعبان "D" ، "C" للقيام بنفس الواجب. أنظر شكل (١٠٦) لملاحظة خط سير الكرة ، وكذا كيفية تحرك اللاعبين .

– يراعى سرعة تحرك اللاعب الذى أنهى التدريب خلفاً بأقصى سرعة .

– الرجوع يتم بالجرى بالظهر .

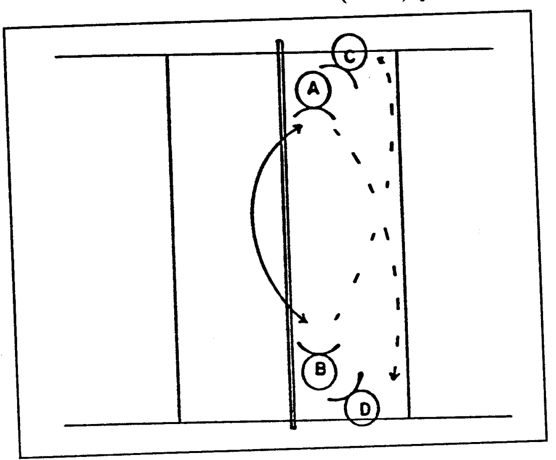
– تحدد أقواس طيران الكرة بجوار الشبكة حسب تعليمات المدرب .

– يعاد التدريب مرة أخرى من البداية فى حالة فشل أو سقوط التمرير .

– يستطيع اللاعبين تحديد نوع التمرير الذى سوف يؤدونه .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير الناجحة والفاشلة .

تدريب رقم (١٠٧)



شكل (١٠٧)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– أربع لاعبين داخل منطقة الهـجـوم فى أحـد نصـفى الملعب . كـمـا جاء فى التدريب السابق .

– اللاعــبــان "A" ، "C" بـجــوار أحـد خـطوط الجـانـب ويواجـهـان اللاعـبان "B" ، "D" اللذان بجـوار خط الجـانب الآخـر والجـمـيـع قـرب الشبكة ، وداخل منطقة الهجوم .

– يتم تمرير الكرة بين اللاعبان "A" ، "B" قرب الشبكة ، مستخدمين أى نوع من أنواع التمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* أو من أسفل *Forearm pass* .

– على كلا اللاعبان "A" ، "B" التحرك فوراً للانتقال إلى الناحية الأخرى ، وذلك عقب أداء التمرير ، كما سبق وأوضحنا يطلق على تدريب السلم (طالع ونازل *Up & down*) . أنظر شكل (١٠٧) لملاحظة خط سير الكرة واللاعب .

– يعتبر هذه التدريبات من التدريبات الجيدة التى يمكن أن تستعمل كاحماء للفريق .

– يجب التأكيد أو التركيز على أن يكون هناك هدف فمثلاً أداء عدد يتراوح ما بين ٢٠ : ٣٠ تمريرة باستمرار .

– يبدأ اللاعبان من جديد عقب حدوث أى خطأ .

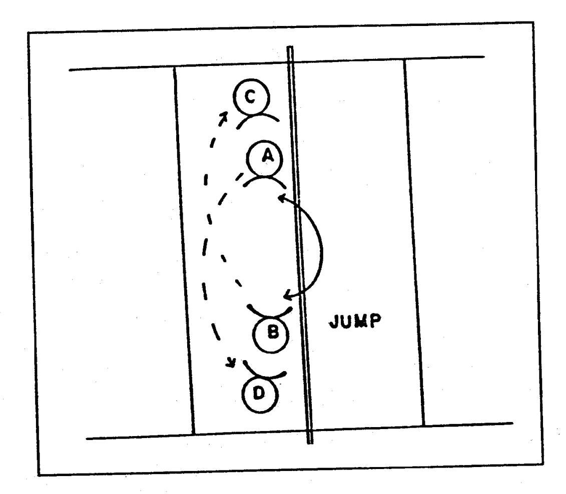
– تحدد أقواس الطيران حسب تعليمات المدرب سواء داخل منطقة الهجوم أو بجوار الشبكة .

– من الممكن أن يتفق اللاعبان على نوع من التمرير (من أعلى وللأمام) ، بينما الآخران يتفقا مع النوع الآخر .

– من الممكن أن يتم تبادل أنواع التمرير من فترة لاحقة .

– يمكن احتساب عدد مرات التمرير الناجحة والفاشلة لكل لاعب .

تدريب رقم (١٠٨)



شكل(١٠٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– أربع لاعـبين فى أحـد نصــفى الملعب داخل منطقـة الـهـجـوم ، وقوفهم على النحو التالى :

– يبـدأ اللاعبـان "A" ، "B" من على مـسـافـة حـوالـى ١٠ أقـدام من خطى الجانب ، وقرب الشبكة .

– يقوم اللاعبان بأداء الاعداد مع الوثب *Over Head Jump Pass* ، ثم يتحرك كلا اللاعبان فى اتجاهين متضادين . مع مراعاة متابعة التمريرة وملاحظة أن يتم التحرك من على يمين اللاعب المؤدى حتى لا يحدث الاصطدام . أنظر شكل (١٠٨) لملاحظة خط سير اللاعب وخط سير الكرة .

– يتقدم اللاعبان "D" ، "C" للأمام ليقوما بأداء الاعداد مع الوثب بجوار الشبكة .

– يعتبر هذا من تدريبات الاحماء الجيدة للفريق لو استعمل بعد أداء تدريب رقم (١٠٧) معه .

– يجب أن يكون هناك هدف من هذا التدريب ، فمثلاً يحدد أن يكون الهدف أداء من ٢٠ إلى ٣٠ تمريرة مستمرة مع :

– مراعاة البدء من جديد عقب حدوث أى خطأ .

– تحدد أقواس الطيران حسب تعليمات المدرب .

– من الممكن أن يتفق جميع اللاعبين على شكل التحرك من هجوم اليمين .

– يجب أن يطبق التمريرة أعلى فوق الرأس مع الوثب فقط *Over head pass jump* .

– يمكن احتساب عدد مرات التمريرات الناجحة والفاشلة لكل لاعب .

تدريب رقم (١٠٩)

شكل (١٠٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- ثلاث لاعبين على هيئة مثلث المسافة بين كل لاعب وآخر حوالى ٥ أقدام (حوالى ٢م).
- تمرر الكرة حـول المثلث مـبـتـدأ من "A" إلـى "B" إلـى "C" على الترتيب التالى ١ ، ٢ ، ٣ .
- يراعى بعـد أداء التـمرير تحـرك اللاعب ليـأخـذ مكان اللاعب الذى مرر إليه الكرة . على أن يتم تحرك اللاعب المؤدى من جهة اليمين .
- يمكن اضـافـة عـدد أخـر من اللاعـبين بـحـيـث يقف كل لاعب وراء الآخر ، فمثلاً اللاعب "D" فى الركن وراء اللاعب "A" وهكذا .
- يحـدد نوع التـمـرير حـسب تعليـمـات المدرب ١ ، أو حـسب حـالة الكرة مـن أعلى ومن أســفل ***Over head pass or forearm pass*** .

أنظر شكل (١٠٩) لملاحظة خط سـير الكـرة ، وترتيب دورانهـا ، وخط سير اللاعب .

- تحدد أقواس الطيران حسب تعليمات المدرب .
- يعاد التدريب مرة أخرى عقب حدوث أى خطأ .
- من الممكن احتساب عدد المرات التمريرات الناجحة والفاشلة .

تدريب رقم (١١٠)

شكل(١١٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثلاثة لاعبين على هيئة مثلث "A" ، "B" ، "C" يبعد كل لاعب عن الآخر ١٥ قدم (حوالى ٦م) .

– بينما يقف ثلاثة لاعبون أخرن "D" ، "F" ، "F" ، فى قطار وعلى مسافة ١٠ أقدام (حوال ٤م) عن أول لاعب فى المثلث "A" (يمثل رأس المثلث) .

– بمجـــرد تمرير الكرة من اللاعب "A" الموجـود فى المثلث إلى اللاعب "D" والموجود كأول لاعب فى القطار عليه أن يجرى بسرعة لكى يحل محل اللاعب "A".

– على اللاعب "A" فور انتهاؤه من تمرير الكرة إلى "B" عليه أن يتحرك ليأخذ مكان اللاعب "B" فى المثلث ، الذى على الأخير "B" أن يتحرك ليأخذ مكان اللاعب "C" – الذى عليه بالتالى أن يتحرك سريعاً – ليقف خلف اللاعب الذى فى نهاية القطار . أنظر شكل (١١٠) لملاحظة خط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة .

– من الممكن الاتفاق على نوع التمرير المستخدم ، التمرير من أعلى وللأمام *Over head pass* ومن أسفل باليدين معًا *forearm pass* .

– أيضاً من الممكن أن يقوم كل رأس مثلث بعمل نوع من التمرير مختلف عن الآخر .

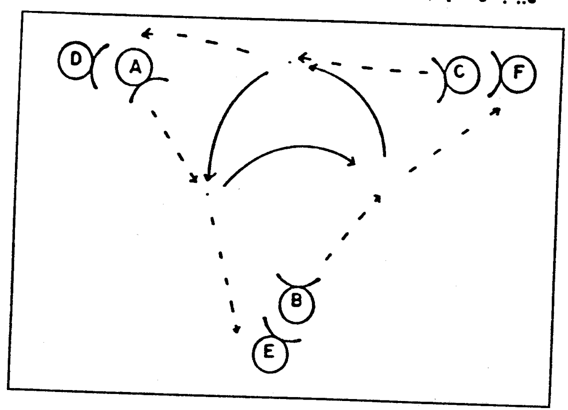
– يعاد التدريب مرة أخرى فى حالة فشل التمريرة أو الأداء الجماعى .

– تحدد خط سير الجرى قبل البدء فى التدريب بدون كرة .

– تحدد أقواس الطيران حسب تعليمات المدرب .

– يمكن احتساب عدد التمريرات الناجحة لكل لاعب .

تدريب رقم (١١١)



شكل(١١١)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ٦ ست لاعبين "A" ، "D" ، "B" ، "E" ، "C" ، "F" بحيث يكون وقوفهم بشكل مثلث :

– لاعبان فى كل ركن من أركان مثلث ("A - D") مثلاً بحيث يبعد كل لاعبان عن الآخران مسافة حوالى ٢٠ قدم (حوالى ٦ م) .

– يبدأ التمـرير من ناحية اللاعب "A" بحيث تكون كل تمريرة من ناحيـة قطاره وقـصـيـرة فى منتـصف المسـافـة أو الطريق بين اللاعـبـان وأيضـًا داخل المثلث بمعنى أن تكون مـن اللاعب "A" فى منتـصف أحد

أضلاع المثلث ، ويجرى خلفها ليقف فى وراء اللاعب "E" .

– ولإستكمال التمرير فى التدريب على اللاعب "B" الذى يتقدم أحد رؤوس المثلث والذى عليه القيام بالتمرير أن يتحرك بسرعة من مكانه ويتخذ الوضع تحت الكرة ليستطيع أداء التمرير فى منتصف المسافة بينه "B" وبين اللاعب "C".

– ثم يتابع اللاعب تمريراته التى أداها ليأخذ مكانه خلف اللاعب "F" الذى تقدم وحل محل اللاعب "C" .

– على اللاعب "C" أن يقوم بأداء التمرير فى منتصف ضلع المثلث بينه وبين اللاعب "D" الذى حل محل "A" الذى انتقل خلفًا "E" كما سبق وأوضحنا وهكذا . أنظر الشكل (١١١) لملاحظة خط سير اللاعب ، خط سير الكرة .

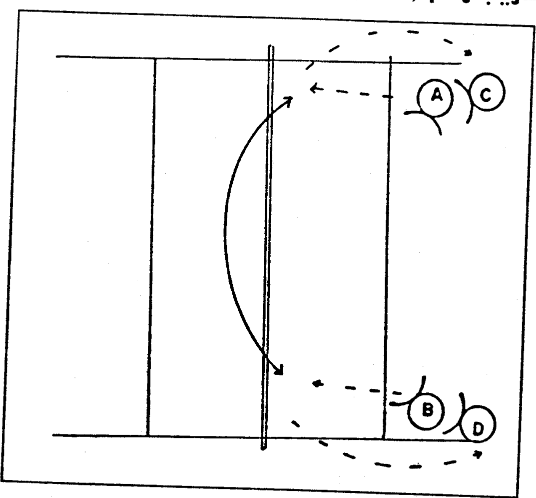
– يترك للاعبين حرية اختيار نوع التمرير إما من أسفل باليدين معاً ***Forearm pass*** أو من أعلى فوق الرأس ***over head pass*** .

– من الممكن أن يقوم كل ضلع بعمل نوع من التمرير مختلف عن الضلع الآخر فى المثلث وذلك فى مرحلة متقدمة .

– يعاد التدريب مرة أخرى عقب حدوث أى خطأ .

– من الممكن تسجيل عدد مرات التمريرات الناجحة لكل من اللاعبين الستة .

تدريب رقم (١١٢)



شكل(١١٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعبان "A" ، "C" يقفان فى الناحية اليمنى من الملعب بجوار أحد خطى الجانب وخلف خط الهجوم [أمام مركز (١)] بينما "B" ، "D" بجوار خط الجانب الآخر من الناحية اليسرى أمام مركز (٥) والجميع يبعد مسافة ١٠ أقدام عن الشبكة (حوالى ٤م) .

– تعد الكرة عبر الملعب ويقرب الشبكة باستخدام الاعداد من أعلى وللأمام *Over head setting* وعلى اللاعب أن ينتظر اتمام الاعداد ثم يبدأ فى التحرك أمامًا لاتجاه الشبكة – ثم يقوم بالاعداد ، فور الانتهاء من الاعداد على اللاعب أن يتحرك خلف خط الهجوم .

فمثلاً يبدأ اللاعب "A" باداء الاعداد للأعلى وللأمام (مع التحرك للأمام فى اتجاه الشبكة) ثم فجأة يمرر الكرة فى اتجاه اللاعب "B" الذى عليه أن يتحرك للأمام فى اتجاه الشبكة للقيام برد التمرير .

– فى تلك اللحظة "A" على اللاعب أن يعود للخلف بالجرى بالظهر ليقف وراء "C" .

– على اللاعب "C" أن يتقدم اتجاه الشبكة ليكون مستعداً لأداء التمريرة القادمة "B" .

– على الأخير "B" أن ينتقل فوراً وبسرعة عقب الانتهاء من التمرير ليقف خلفاً "D" الذى يكون قد تقدم للأمام ... وهكذا يستمر العمل . أنظر شكل (١١٢) لملاحظة خط سير اللاعب وخط وقوس طيران الكرة قرب الشبكة .

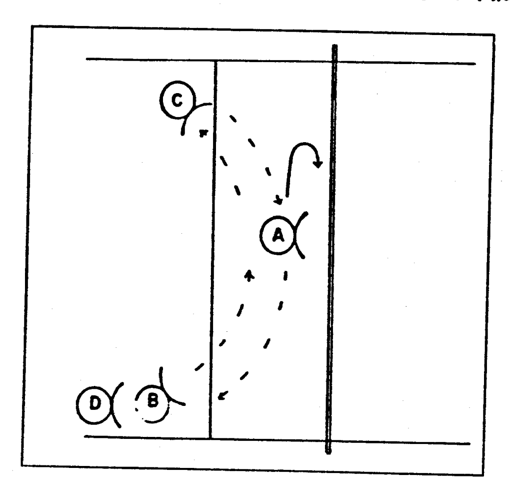
– يراعى تحديد نوع التمرير حسب تعليمات المدرب .

– يراعى أن يكون الجرى بالظهر .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ فنى أو قانونى .

– يمكن احتساب عدد التمريرات الناجحة لكل لاعب على حده من اللاعبين الأربع من المجموع الكلى ، وذلك قرب الشبكة .

تدريب رقم (١١٣)



شكل(١١٣)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" يقفون على النحو التالى :

- اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم وبقرب الشبكة فى مركز (٣) ممراً تمريرة مستقيمة لأعلى *over head pass* لنفسه حينئذ وفى نفس اللحظة يقوم اللاعب "B" بالتحرك اتجاه "A" والوصول تحت الكرة

فى نفس المركز (٣) ويمررها مستقيمة لأعلى لنفسه أيضًا وفور انتهاء "A"من ذلك العمل عليه بالجرى للوقوف خلف اللاعب "D" .

– اللاعب "C" يكون هو اللاعب التالى ويتقدم لاداء نفس العمل بعد انتهاء "B" من التمرير وتحركه للجانب الآخر من الملعب ليحتل مكان "C" .

– يتحرك اللاعب "D" لإتمام نفس العمل وينتقل للناحية الأخرى خلف "B" وهكذا .

– يجب محاولة حفظ الكرة فى نفس المكان من خلال التمرير المستقيم لأعلى . أنظر شكل (١١٣) لملاحظة خط سير الكرة لأعلى ، خط سير وكيفية تحرك اللاعبين .

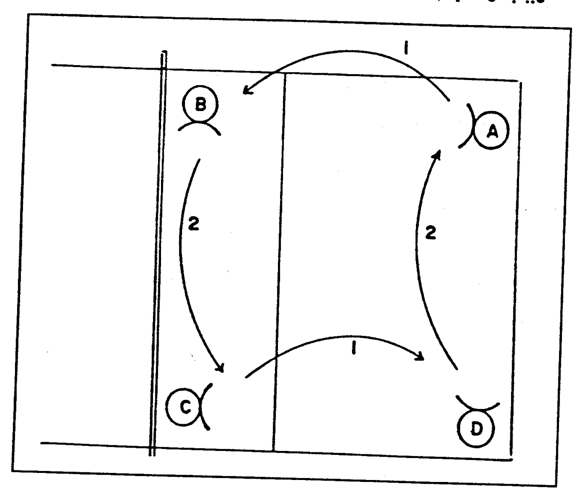
– يعاد التدريب فى حالة حدوث أى خطأ .

– يراعى أن تكون حركة اللاعبين بسرعة اتجاه الكرة .

– اللاعب الذى ينهى التمرير يجرى ليقف فى نهاية القطار للاعب "A" خلف "D" الذى سوف يتقدم ليحل محل "C" واللاعب "B" سوف يكون خلف "C" والأخير وهكذا .

– من الممكن احتساب عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب على حده من المجموع الكلى للتمريرات .

تدريب رقم (١١٤)



شكل (١١٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

– أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" يقفون على النحو التالى :

– أربع لاعبين فى كل ركن من أركان الملعب بحيث يكون "B" ، "C" بجوار الشـبكة فى مركزى (٢) ، (٤) ، اللاعـبان "A" ، "D" فى مـركزى (١) ، (٥) . أنظر الشكل (١١٤) .

– اللاعب "A" ، "C" يبدأن التمرير كل بكرته بحيث يكون تمرير الكرة على ناحية يمين اللاعب بمعنى تمرير الكرة من "A" إلى "B" ، من "C" إلى "D" وذلك كله فى وقت واحد .

– يجب محاولة حفظ ارتفاع ثابتاً إلى حد ما .

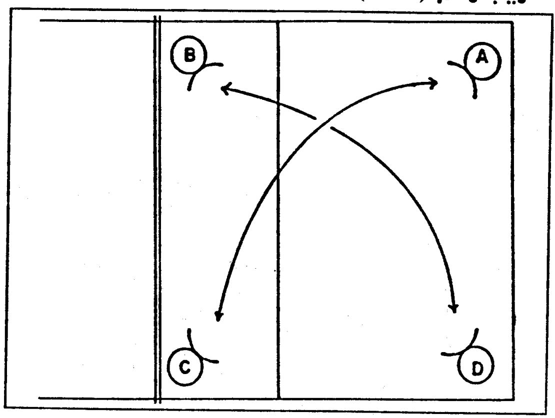
– يطلق على هذا التدريب الكرة الدوارة *Round Ball* .

– تحديد شكل قوس الطيران والحفاظ عليه إلى حد ما يخضع لتعليمات المدرب . أنظر شكل (١١٤) لملاحظة أماكن وقوف اللاعبين وكذا خط ترتيب سير الكرة .

– يعاد التدريب فى حالة فشل التمرير أو حدوث خطأ ما .

– يسمح باحتساب عدد مرات التمريرات الناجحة (أو الفاشلة) لكل لاعب من المجموع الكلى .

تدريب رقم (١١٥)



شكل(١١٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتـان

وصف التدريب *Drill Description* :

– نفس أمـاكن الـلاعــبين فى تدريب (١١٤) ولـكن يجب أن يـكون التمرير مـتقاطعاً *Cross pass* بحـيث اللاعب "A" ، "C" يمـررا بـكـرة واحدة اللاعب "B" ، "D" يمرران بالكرة الأخرى .

– يراعـى أن يكون الـعــمل بالتـناوب حـتى اشــارة المدرب حـتى لا تتـصــادم الكرتان . انظر شـكل (١١٥) لملاحظة تقـاطع أقـواس طيـران الكرة.

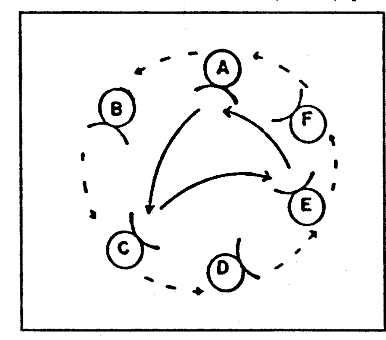
– يعاد التدريب مرة أخرى عقب حدوث خطأ ما .

–يجب محـــاولة الاحتفـاظ بارتفاع قـــوس طيران الكـرة ثابتاً إلـى حد ما.

– يقوم المدرب باعطاء توجيهات خـاصة بتغيير نوع التمرير لكل لاعبين متقابلين .

– من الممكن أن إحتساب عدد مـرات التمريرات الناجـحة لكل لاعب من المجموع الكلى .

تدريب رقم (١١٦)



شكل(١١٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف الـ ٦ لاعـبين علـى شـكل دائرة بحـيث يبـعـد كل لاعب عن الآخر بمسافة حوالى ٥ أقدام (حوالى ٦م) .

– تمرر الكرة فـى شكل مـثلث فـيبـدأ من اللاعب "A" لـلاعـب "C" لـ"E" .

– يتحرك اللاعبون فى دائرة حوالى نقط رؤوس المثلث بحيث يتم التمرير عند وصول أى لاعب لرأس المثلث .

– هذا التدريب يمكن أن يؤدى فى شكل دائرة أكبر ويتم بأقصى جرى – يتم التركيز على مواجهة المثلث عند أداء التمريرة .

– يعاد التدريب مرة أخرى عقب حدوث خطأ ما . أنظر شكل (١١٦) لملاحظة خط سير الكرة وكذا خط جرى اللاعبين .

– يقوم المدرب باعطاء توجيهاته الخاصة بنوع التمرير المقترح .

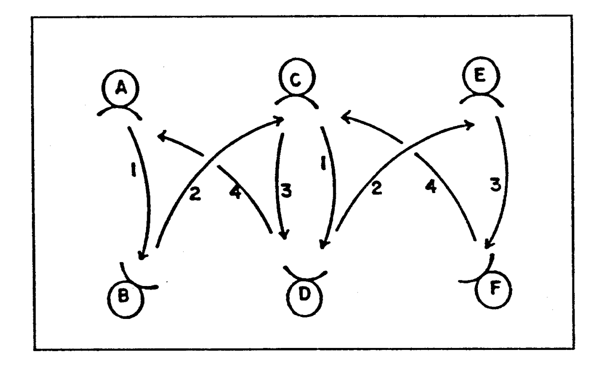
– دائماً التركيز على أن يواجه اللاعب رأس المثلث عند التمرير .

– من الممكن احتساب عدد مرات التمريرات الناجحة لكل لاعب فى رأس المثلث .

– من الممكن تحديد عدد معين مقترح من التمريرات ٢٠ إلى ٢٥ تمريرة .

– أو من الممكن تحديد زمن لعدد ٣٠ تمريرة .

تدريب رقم (١١٧)



شكل (١١٧)

- الغرض *Purpose* : التمــريـر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتـان

وصف التدريب *Drill Description* :

- ست لاعبين "A"، "B"، "C"، "D"، "E"، "F" يقفون على النحو التالى :

- سـت لاعبين بحيث يكـون اللاعبون الثلاثة "A"، "C"، "E" فى مواجهـة "B"، "D"، "F" والمسافة بين كـل لاعـب وآخر ١٥ قدم (حوالى ٦ م) .

- تمرر الكرة الأولى من اللاعب "A" إلى "B" إلى "C" إلى "D" إلى "E" إلى "F"، ثم من "F" إلى "E" إلى "D" إلى "C"، إلى "B" إلى "A" .

- يراعى تغيير المراكز بعد عمل (٥٠) تمريرة باستمرار .

– يعتبر هذا التدريب جيد ولتحسين اخراجه فى صورة منافسة بين كلا الجانبان .

– لفهم هذا التدريب من الممكن تحديد اللاعب كأرقام فردية وأخرى زوجية .

– أو بصورة أخرى يتم أولاً بدحرجة الكرة على الأرض للتعرف على سير العمل .

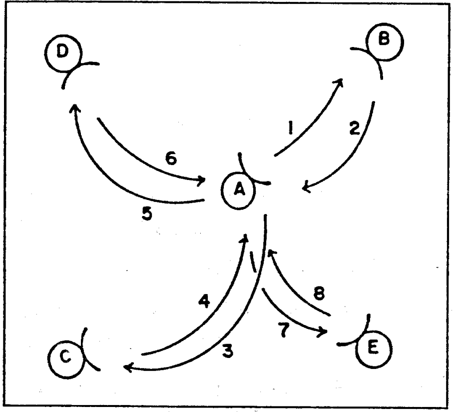
– يعاد التدريب فى عقب حدوث أى خطأ . أنظر شكل (١١٧) لملاحظة خط سير الكرة وترتيبها .

– يحدد شكل العمل وترتيب التمرير حسب الشكل (   ) .

– من الممكن التدرج فى زيادة عدد التمريرات حيث نبدأ من (٢٥) ثم (٣٠) ، ثم (٣٥) ثم ... (٥٠) إلخ .

– يترك للمدرب تحديد نوع التمرير الذى نبدأ به ويفضل أن نبدأ من التمرير من أعلى وللأمام *Over head Pass* ، ثم التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* ، ثم التمرير من أعلى ودوران تحت الكرة للتمرير خلفاً *Back Pass* اتجاه اللاعب المحدد التمرير له ، ثم يتحرك اللاعب وله اتخاذ قرار نوع التمرير حسب حالة الكرة ، وذلك فى مرحلة متقدمة .

تدريب رقم (١١٨)



شكل(١١٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

– خمس لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" يقفون على النحو التالى :

– الأربع لاعبين يشكلـون رؤوس مـربع المسافـة بين كل لاعب وآخر حـوالى ٢٠ قـدم (حـوالى ٩م) ، بينمـا يقـف اللاعب الخـامس "A" فـى منتصف المربع .

– اللاعب الخـامـــس "A" يقـوم بأداء التـمـرير أمـــامًا وخـــــلفًا *Over Head Pass And Over Head Back Pass* بالتـوالى للاعبين فى أركان الملعب (بمعنى أنه دائمًا ترد إليه التمريرة) .

– يحدد شكل العمل وترتيب التمرير حسب الشكل (١١٨) .

– بتقدم اللاعبين يستطيع لاعب المنتصف أنه يؤدى أيضاً تمريرات جانبية شكل (١١٨) يوضح ترتيب أداء التمرير بين اللاعبين .

– يحدد نوع التمرير حسب تعليمات المدرب , *Long Pass* *Middle Pass* .

– يراعى الاحتفاظ بارتفاع قوس طيران الكرة ثابتاً إلى حد ما .

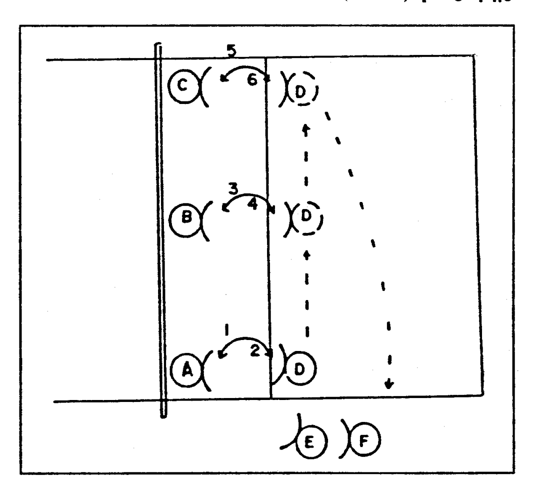
– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

– يسمح للاعب بالتحرك أماماً أو جانباً للحاق بالكرة .

– من الممكن أن تحسب عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب من المجموع الكلى .

– من الممكن التدرج فى زيادة عدد مرات التمرير حتى يصل إلى(٥٠) .

تدريب رقم (١١٩)



شكل(١١٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٣ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- ثلاث لاعـبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" يقفون على النحو التالي :
- ثلاث لاعـبين "A" ، "B" ، "C" داخل منطقة الهجوم وبقرب الشبكة . في مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) على الشبكة .

– اللاعبون الثالثة الآخرون "D" ، "E" ، "F" فى قطار بجوار أحد خطى الجانب وبعيداً عن الشبكة ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) . هؤلاء اللاعبون "D" ، "E" ، "F" الثلاثة يتحركون جانبًا بعرض الملعب ، ويقوموا بتمرير الكرات الموجهة إليهم والتى مررت بواسطة اللاعبين "A"، "B" ، "C" الموجودين بقرب الشبكة .

– من الممكن السماح للاعبى "A" ، "B" ، "C" الشبكة بتمرير الكرات لأنفسهم رأسيًا لأعلى لحين وصول اللاعب المتحرك بعرض الملعب . أنظر شكل (١١٩) لملاحظة ترتيب التمرير والتحرك .

– يحدد نوع التمرير المستخدم حسب تعليمات المدرب .

– يراعى الاتفاق على شكل قوس الطيران حسب تعليمات المدرب .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

– يراعى سرعة التحرك للجانب بالنسبة للاعبين "D" ، "E" ، "F" .

– لا يسمح للاعب المتحرك بأداء التمرير إلا بعد أن يواجه اللاعب الشبكة .

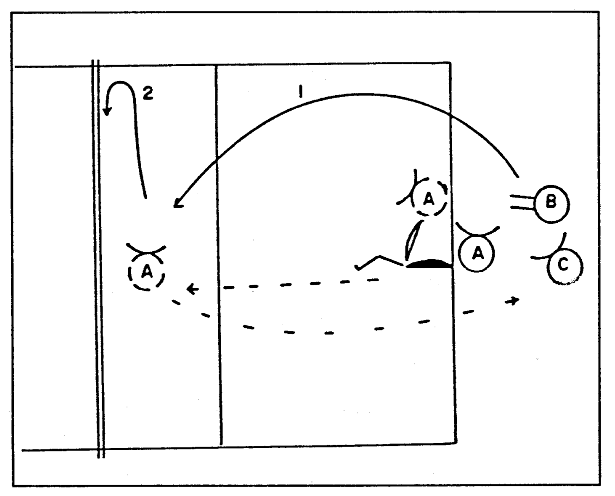
– يحدد شكل العمل وترتيب التمرير حسب الشكل (   ) .

– من الممكن احتساب عدد مرات التمرير الناجحة لكل لاعب بالنسبة للمجموع الكلى .

– أيضًا من الممكن أن نحدد العدد الكلى للتمرير ، حوالى (٥٠) تمريره.

– يراعى أن يتم تبديل أماكن اللاعبين بالتناوب .

تدريب رقم (١٢٠)



شكل (١٢٠)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– الـلاعـب "A" فى وضـع الرقــود عـلى الظهــر عـلى الخـط الخـلـفى للملعب (خط الارسـال فى أحـد نصفى الملعب) وبجواره يـقف اللاعبـان الآخران "B" ، "C" .

– عـلى الـلاعـب "A" عند سـمــاع الاشـارة أو الـنداء أن يقــوم لوضـع الجلوس الطويل من الرقود ، ثم الوقوف ويجرى اتجاه الشبكة .

- عند النداء على "A" وبمجرد وقوف اللاعب "A" يقوم اللاعب "B" برمى الكرة عالياً وفى اتجاه الأمام للشبكة داخل منطقة الهجوم .

- يجب على اللاعب "A" التحرك بالجرى سريع للوصول تحت الكرة ويمررها إلى هدف (مقعد أو كرسى أو لاعب فى مركز «٢» على الشبكة) .

- كرر هذا التدريب على التوالى وذلك بجعل "B" يقوم بالجرى والأداء من الرقود بينما "C" هو الذى يرمى الكرات - فى حين اللاعب "A" عليه أن يجمع كرته ويعود خلف إلى خط الارسال .

- يعتبر هذا أيضًا أحد التدريبات التى تنمى سرعة الأداء المهارى المرتبط بالسرعة الانتقالية .

- يراعى أن يكون قوس طيران الكرة التى يرميها اللاعب تحت اشراف المدرب . أنظر شكل (١٢٠) لملاحظة وضع الرقود ، خط سير جرى اللاعب والعودة ، كذا خط سير الكرة .

- أو من الممكن أن يقوم المدرب هو برمى الكرة داخل منطقة الهجوم .

- ضرورة أن تكون حركة اللاعب الذى فى وضع الرقود سريعة جداً .

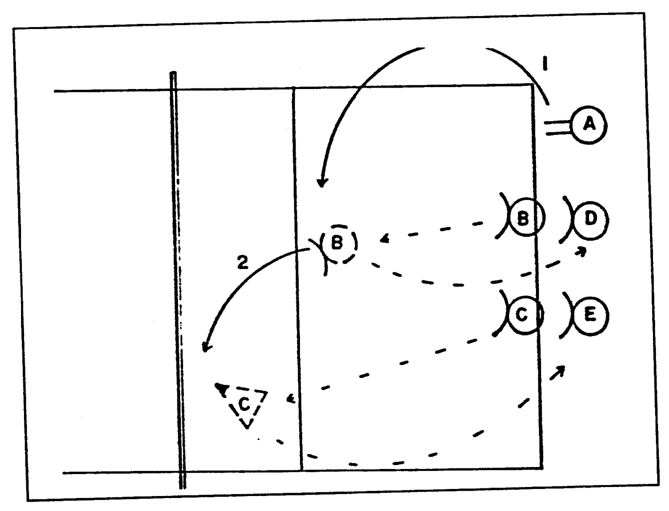
- يجب أن تعطى فرصة للوصول اللاعب الراقد إلى منطقة الهجوم وذلك من خلال الارتفاع بقوس طيران الكرة قليلاً .

- يعاد التدريب حسب تعليمات المدرب وعقب حدوث خطأ .

- يحدد عدد معين لمجموع التمريرات الكلية التى يجب أن يقوم بها كل لاعب فى مصنع الرقود .

- تحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير الناجحة من وضع الرقود بالنسبة لمجموع الكلى .

تدريب رقم (١٢١)



شكل (١٢١)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing* ، والضرب *Spiking*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبين ، الكرة

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقف اللاعب "A" فى أحد أركان الملعب الخلفى داخل منطقة الارسال الملغاه ويبدأ فى رمى كرات عالية داخل الملعب أمام مركز (٦) فى المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) .

- فى تلك اللحظة يبدأ كل من اللاعب "B" ، "C" من على نفس

الخط فى نفس نصف الملعب حيث يقوم أحدهما وليكن "B" بالجرى للحاق بالكرة وبتمريرها مستخدمًا التمرير أو الاعداد من أعلى *Over Head Pass Or setting* ، بينما "C" يجرى لعمل الضرب *Spiking* من التمريرة القادمة من "B" .

– من الممكن أن تضرب التمريرة بأى نوع من الضرب *Hitting , Spiking , Bump , Smach* .

– يجب على اللاعبين أن يتعلموا الكلام أو اعطاء الاشارات ، لبعضهم البعض فى هذا التدريب .

– كلا اللاعبان "D" ، "E" يحلا محل "B" ، "C" اللذان عليهما أن يعودا خلف خط الارسال شكل (١٢١) يوضح تحركات اللاعبين ، وخط سير الكرة .

– يعتبر هذا التدريب أحد التدريبات التى تنمى سرعة الأداء المهارى المرتبط بالسرعة الانتقالية .

– كما يعتبر هذا التدريب أحد التدريبات التمهيدية لتعليم مهارات الاعداد والضرب الهجومى *Setting & Attack* .

– يراعى أن تتم التحركات فى هذا التدريب بالسرعة المناسبة .

– يجب أن يكون رمى الكرة وارتفاع قوس طيرانها بما يسمح بوصول اللاعب القادم من المنطقة الخلفية وحسب تعليمات المدرب .

– يراعى ضرورة رجوع اللاعب الذى أنهى العمل خلف اللاعبين المتقدمين للعمل .

– من الممكن أن يقوم المدرب هو برمى الكرة من داخل منطقة الارسال .

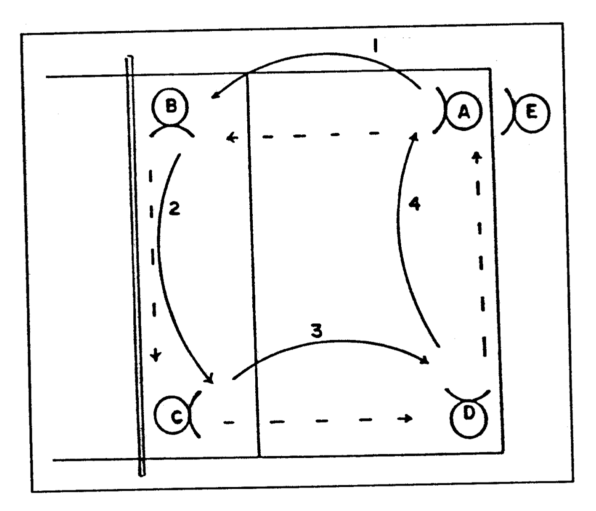
– يعاد التدريب حسب تعليمات المدرب وعقب حدوث خطأ .

– يتم تبديل العمل بين اللاعبين بالتناوب فى مهارة الضرب والاعداد .

– يحدد عدد معين لمجموع مهارات الضرب والاعداد .

– تحتسب للاعب عدد المحاولات الناجحة لكل من مهارتى الاعداد والضرب .

تدريب رقم (١٢٢)



شكل (١٢٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- ٥ خمس لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" يقفون على النحو التالى:

- أربع لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" فى كل ركن من أركان الملعب بينما اللاعب الخامس "E" يبدأ فى نفس ركن اللاعب "A" ولكن خلفه (بمعنى آخر داخل منطقة الارسال الملغاه) .

– يبـدأ العـمـل من عند الـلاعب "A" وذلك بالتـمـرير حـول المربع للاعب "B" ثم لـ "C" ثم إلى "D" ، وفى نفس اللحظة يجب على اللاعب "A" أن يجرى خلف التمريرة التى أداها ليحل محل "B" الذى يدور حول المربع ليحل محل "C" وهكذا .

– فـى نـفس الـلـحظة يدخل "E" لـيـحل مـحل "A" المتحـرك حتى يكتمل باستمرار رؤوس المربع .

– يجب الحفاظ على التمريرة عالياً وطويلةودقـيقة *High Long Pass* .

– شكل (١٢٢) يبين ترتيب وتحـركات اللاعـبين – وكذا خط سـير الكرة .

– رغم أن هذا التـدريب على التـمـريـر إلا أنه مـهـد لحـركـة الجـرى (الاقتراب) بعد الاعداد .

– يحدد نوع التـمـرير من أعلى وللأمـام *Over Head Pass* أو من أسفل *Forearm Pass* حسب تعليمات المدرب .

– يحدد شكل وارتفاع قوس طيران الكرة حسب تعليمات المدرب .

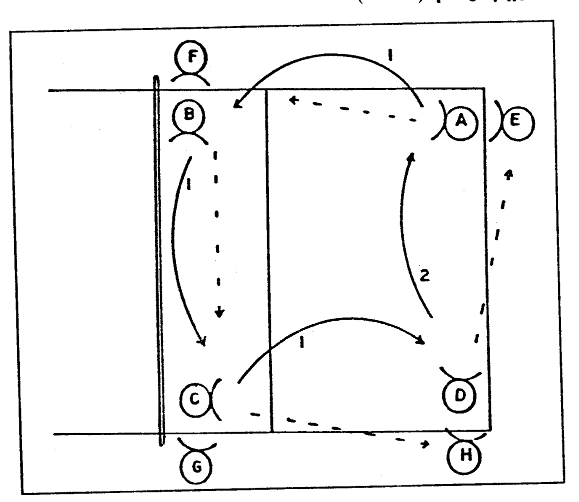
– يراعى ضرورة مواجهة اللاعب لزميله أثناء التمرير .

– يعاد التدريب من البداية عقب حدوث أى خطأ .

– من الممكن تحديد عدد مرات التدريب الكلية بحوالى (٥٠) مرة .

– تحتسب للاعب عدد مـرات التمـرير أو الاعداد من أعلـى أو أسـفل الناجحة بالنسبة للعدد الكلى .

تدريب رقم (١٢٣)



شكل (١٢٢)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٣ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

وصف التدريب :

– ثمانى لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" ، "G" ، "H" يقفون على النحو التالى :

– لاعبان فى كل ركن من أركان أحد نصفى الملعب .

– اللاعـبين "A" ، "B" ، "C" يبـدأون التـمـرير كل بكرته ، مع مـلاحظة أن هذه الكرات الثـلاثة يكون تمريـرها من ركن لآخـر أى من "A" إلى "B" إلى "C" إلى "D" (الذى ليس معه كره) .

– فى نفس اللـحظة يجب على اللاعب المرر أن يتبع تمريراتـه حتى الركن التالى .

– ليأخذ مكان خلف اللاعب المستلم .

– أنظر شكل (٢٣) لملاحظة ترتيب تمرير الكرة .

– اللاعب الذى يمرر يجرى وراء كـرته ، على أن يحل محله اللاعب الذى وراءه .

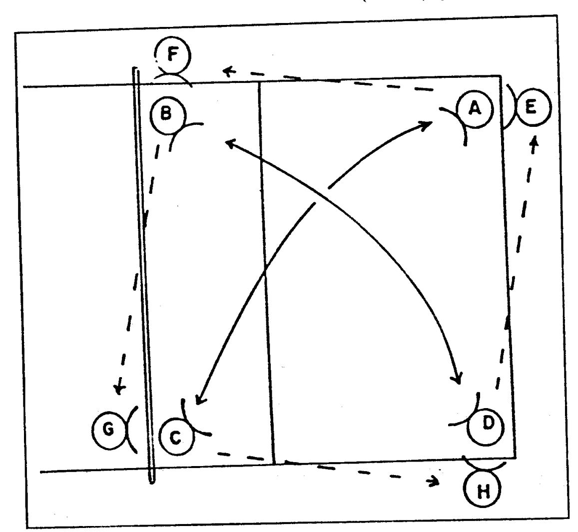
– يحدد نوع التمرير واقواس طيرانه حسب تعليمات المدرب .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

– من الممكن أن نحدد المجـمـوع الكلى لعدد مـرات التـمـرير لـهذا التدريب (٥٠) تمريرة .

– تحتسب لكل لاعب عدد مـرات التمرير الناجحة بالنسـبة للعـدد الكلى .

تدريب رقم (١٢٤)



شكل (١٢٤)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرت-ان

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثمانى لاعبين كما فى تدريب (١٢٣) .

– لاعبان فى كل ركن من أركان أحد نصفى الملعب .

– يجب أن تمرر الكرتان ولكن هذه المرة قطرياً بين ركن الملعب .

– على اللاعب عقد أداء التمرير التحرك حتى الركن التالى من حول الملعب بعد أن يمرر الكرة .

– أنظر الشكل (١٢٤) لملاحظة تحرك اللاعبين وكذا خط سير الكرة .

– اللاعب الذى يجرى وراء كرته ، على أن يحل محله اللاعب الذى وراءه .

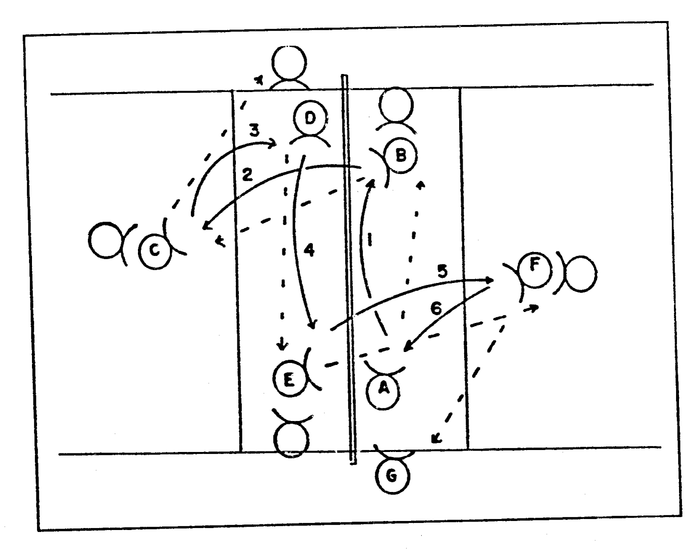
– يحدد نوع التمرير وأقواس الطيران حسب تعليمات المدرب .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

– من الممكن أن يحدد عدد مرات التدريب الكلية للتمرير ٥٠ مرة مثلاً .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير بالنسبة للعدد الكلى .

تدريب رقم (١٢٥)



شكل(١٢٥)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٢ لاعب
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- ست (٦) لاعـبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" كأساس ينقسموا إلى فـــريقين "A" ، "B" ، "G" ، "F" فـــى نصف الملعب و "C" ، "D" ، "E" فى النصف الاخر .

- بمعنى ست لاعبين فى كل جانب من الملعب كما هو موضح بالشكل(١٢٥) حيث يكون "A" ، "B" داخل منطقة الهجوم ، "F" خلف خط الهجوم وورائهم ثلاثة آخرين .

- يبدأ العمل بتمرير الكرة من المراكز المشغولة بواسطهم بشرط أن يبدأ التمرير من اللاعب "A" لـ "B" لـ "C" لـ "D" لـ "E" لـ "F" .

- على اللاعب المؤدى للتمرير أن يتبع تمريراته ويأخذ مكان الشخص الذى مرر إليه الكرة وذلك بالجرى إما بجوار الشبكة أو من تحتها وهكذا ، شكل (١٢٥) ، يبين ترتيب التمرير بين اللاعبين وكذا اتجاه التحرك فى نفس الوقت يحل محله اللاعب الذى وراءه .

- يعتبر هذا التدريب من التدريبات الهادفة وذلك بجعل عدد مرات التمرير (٢٥) مرة باستمرار يبدأ اللاعب من جديد ، عقب كل خطأ .

- يراعى ضرورة التحرك السريع عقب أداء التمرير .

- يحدد المدرب نوع التمرير المستخدم كذا أشكال أقواس طيران الكرة ، وفى مرحلة متقدمة يمكن أن يحتوى التدريب على أكثر من نوع للتمرير

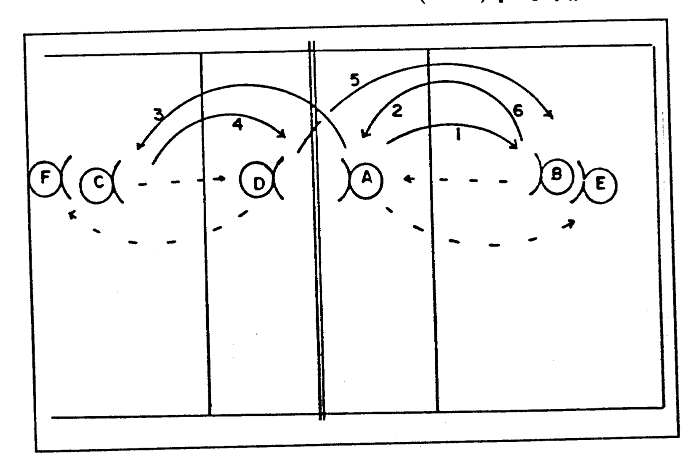
- يعطى المدرب تعليماته للاعب الذى وراء المؤدى لكى يستعد .

- يعاد التدريب ككل عقب حدوث خطأ من أحد اللاعبين .

- من الممكن أن يتحدد العدد الكلى للتمرير بعدد (٢٥) تمريرة للست لاعبين كل فى نصف ملعبه .

- أيضاً يحتسب للذين (٦ ست لاعبين) عدد التمريرات الناجحة .

تدريب رقم (١٢٦)



شكل (١٢٦)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- ست لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" يقفون بحيث :
- يبدأ ثلاثة لاعبين فى قطار على كل جانب للشبكة ، مع جعل لاعب واحد قريب من الشبكة واللاعبان الآخران يبعدان عنه بمسافة ١٥ قدم عن الشبكة (حوالى ٦ م) .
- يبدأ اللاعب "A" فى تمرير الكرة لـ "B" الواقف خلف الـ ٣م

الذى عليه أن يمررها لـ"A" مرة أخرى ، اللاعب "A" يرتكز تحت الكرة ويمرر بعمق لـ "C" الواقف خلف ٣ م فى الناحية العكسية أو فى نصف الملعب الآخر .- على اللعب "B" أن يأخذ مكان اللاعب "A" ، "A" يتحرك خلف"E" .

– يقوم اللاعب "C" عند وصول الكرة له بتمرير الكرة لـ "D" الواقف داخل منطقة الهجوم الذى على الأخير "D" أن يتركز تحت الكرة ويمررها عميقة من فوق الشبكة للاعب "E" الواقف خلف ٣م فى الجهة العكسية ، فى نفس اللحظة على اللاعب "C" أن يأخذ مكان "D" الذى عليه بالتالى أن يتحرك خلف اللاعب "F" .

– يمرر اللاعب "E" الكرة لـ "B" الذى عليه يرتكز تحت الكرة ويمررها بعمق من فوق الشبكة للاعب "F" شكل (١٠٦) يوضح ترتيب التمرير وكذا خط سير الكرة وطريقة تحرك اللاعبين .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

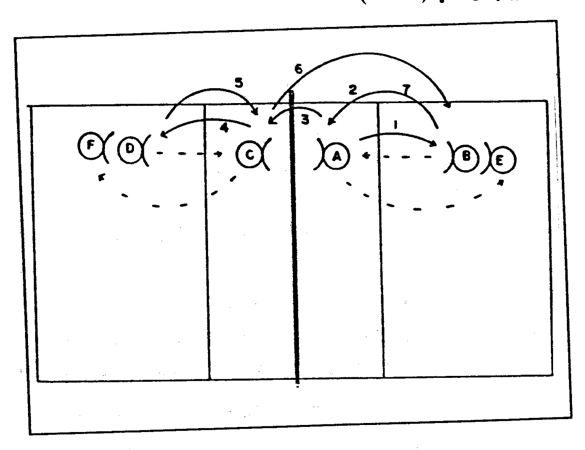
– يراعى ضرورة التحرك السريع عقب أداء التمرير .

– كما أيضًا يراعى ضرورة أن يحل اللاعب الآخر محل اللاعب المؤدى .

– تحدد اقواس وارتفاعات طيران الكرة حسب تعليمات المدرب .
وفى مرحلة متقدمة يستطيع أن يتضمن التدريب أكثر من نوع للتمرير حسب رأى المدرب .

– يمكن أن نحتسب للاعب عدد التمريرات الناجحة عندما يؤديها وهو على الشبكة .

تدريب رقم (١٢٧)



شكل (١٢٧)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر *Passing*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ست لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" يقفون بحيث يكون :

– ثلاثة لاعبين فى كل نصف من نصفى الملعب "A" ، "B" ، "E" فى جهة و "C" ، "D" ، "F" فى الجهة العكسية وبينهم الشبكة وبقرب من خط الجانب ، أحد اللاعبين الثلاثة بقرب الشبكة "A"والآخران "B" ، "E" يبعدان عنهما خلفاً بمسافة حوالى ١٥ قدم (حوالى ٦ م).

- يمرر اللاعب "A" تمريرة للأمام *Over Head Pass* لـ "B" ، الذى عليه أن يمررها للأمام مرة أخرى ويعيدها لـ "A" .

- يرتكز اللاعب "A" تحت الكرة ثم يمررها عاليًا من فوق الشبكة للاعب"C" فى الناحية الأخرى من الملعب .

- وفى نفس اللحظة على اللاعب "B" أن يحل محل اللاعب "A" على الشبكة بالجرى وعلى الأخير "A" أن يتحرك بالجرى ليقف وراء اللاعب "E" ، الذى تقدم ليحل محل "B" الذى أصبح موجود على الشبكة ، فور انتهاء "B"من الاداء .

- اللاعب "C" يرتكز تحت الكرة ويمررها للأمام اتجاه اللاعب "D" فى الناحية الأخرى وعلى اللاعب "D" أن يحل محل "C" بالجرى الذى على الأخير أن يتحرك خلف "F" ، وهكذا يستمر التدريب .

- بمعنى اخر يكون هناك سلم بين اللاعبين الثلاثة وفى التمريرة الثالثة عليها عبور الشبكة .

- تأكد من ارتكاز اللاعب تماماً تحت الكرة ومواجهته لهدفه .

- أنظر شكل (١٢٧) لملاحظة خط سير الكرة وترتيب الدوران وكذا تحركات اللاعبين .

- يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

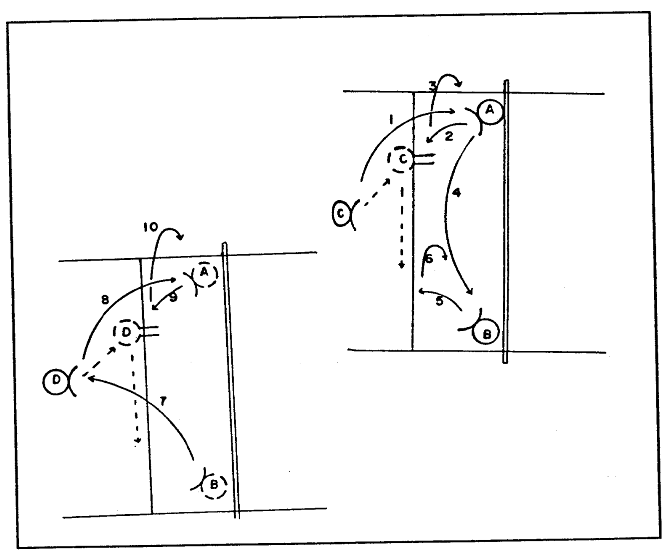
- يراعى ضرورة التحرك السريع عقب أداء التمرير .

- يترك للمدرب التعقيب على شكل وارتفاعات أقواس طيران الكرة ، وفى مرحلة متقدمة يترك للاعبين حرية إختيار نوع التمرير أو حسب حالة الكرة .

- يمكن أن يحدد عدد مرات للتمرير (٢٥) تمريرة .

- دائمًا نحسب للاعب المتقدم عدد التمريرات الناجحة وهو على الشبكة .

تدريب رقم (١٢٨)



شكل(١٢٨)

- الغرض *Purpose* : التمـــريـــر *Passing*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعبان "A" ، "B" بقرب الشبكة فى مركزى (٢) ، (٣) داخل منطقة الهجوم وكل منهما قريب من خط الجانب . واللاعب "C" فى منطقة الدفاع خلف خط الـ ٣ م .

- ثلاثة لاعبين آخرين فى صف داخل منتصف منطقة الدفاع .

- على اللاعب "C" الواقف فى منتصف منطقة الدفاع تمرير الكرة للاعب "A" ويتحرك للتغطية . ناحية اللاعب "A" .

- على اللاعب "A" فور تسلمه الكرة تمريرها خلفًا منخفضة إلى "C" الذى فى وضع التغطية الذى عليه أن يعيدها خلفًا إلى "A" مرة أخرى .

- فور وصول الكرة للاعب "A" يمررها طويلة لـ "B" - بينما فى نفس اللحظة على اللاعب "C" أن يتحرك جانباً وبسرعة لتغطية "B" الذى عليه أن يمررها خلفاً للاعب "C" فى مكانه الجديد . الذى عليه "C" أن يعيدها بدوره لـ "B" شكل (١٢٨/أ) .

- على اللاعب "B" أن يمررها للاعب "D" الذى كان واقفاً خلف "C" ليقدم بنفس العمل السابق - وهكذا .

- شكل (١٢٨/أ) يوضح ترتيب التمرير الكرة وكذا طريقة تحركات اللاعبين "A" ، "B" ، "C" .

- شكل (١٢٨/ب) يوضح ترتيب التمرير وكذا طريقة تحركات اللاعبين "A" ، "B" .

- يعاد التدريب من البداية فى حالة حدوث أى خطأ من أحد اللاعبين .

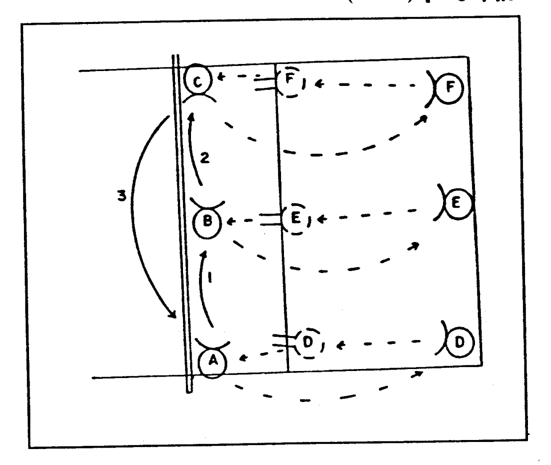
- يترك للمدرب تحديد ارتفاعات أقواس طيران الكرة .

- على اللاعب القائم بالتغطية اتقان سرعة التحرك للأمام ، وكذا سرعة التحرك للجانب .

- يراعى التأكد على كيفية استلام لاعب التغطية للتمريرة .

- يمكن أن نحدد عدد مرات التمرير الكلية لهذا التدريب حوالى (٣٠ مرة) .

تدريب رقم (١٢٩)



شكل (١٢٩)

- الغرض *Purpose* : التمـــريــر والتغطيــة
Passing and Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتيـاجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاثة "A" ، "B" ، "C" داخل منطقة الهجوم وبقرب الشبكة فى ، المسافة بين كل لاعب وآخر حوالى ٣ م .

– اللاعبـون "D" ، "E" ، "F" علـى الخـط الخلـفى لـلـملـعب (خـط الارسال) داخل منطقة الدفاع والمسافة بين كل لاعب وآخر حوالى ٣م .

– تمرر الكرة أو تعد *Passing Or Setting* من "A" لـ "B" لـ "C" على أن تعود عالية مرة أخرى إلى اللاعب "A" .

– بمجرد استلام كل لاعب أمامى الكرة يجب على اللاعب الخلفى المضاد له أن يتحرك للأمام وحتى خط الهجوم للتغطية . فمثلاً عندما تكون الكرة مع "A" يتحرك "D" للأمام بأقصى سرعة للقيام بالتغطية ، وهكذا .

– يأخذ اللاعب الخلفى مكان اللاعب الأمامى بعد أن يكون اللاعب الأمامى قد أدى التمرير بعد ذلك على هذا اللاعب الأمامى أن يتحرك للخط الخلفى (خط الارسال) .

– حافظ على التحرك بأقصى سرعة ، لاحظ الشكل (١٢٩) من حيث ترتيب التمرير ، وكذا طريقة تحركات اللاعبين .

– يراعى تحديد شكل ارتفاعات أقواس طيران الكرة حسب تعليمات المدرب .

– يعاد التدريب مرة أخرى عقب حدوث أى خطأ سواء فى الاعداد أو التمرير أو التحرك .

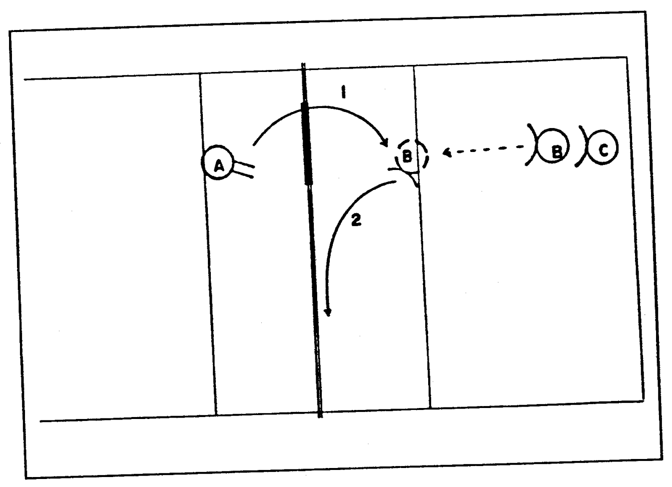
– يترك لمدرب تحديد نوع التمرير ، وفى مرحلة متقدمة يترك للاعبين حرية اتخاذ قرار نوع التمرير .

– على اللاعب القائم بالتغطية سرعة اتخاذ الوضع الصحيح للتغطية .

– من الممكن تحديد عدد محدد للتمريرات داخل هذا التدريب (٣٠) مرة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير الناجحة وكذا عدد مرات تقدمه للتغطية .

تدريب رقم (١٣٠)



شكل (١٣٠)

- الغرض *Purpose* : التمــريــر والاعداد

Passing and Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ – ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كور وبطانية

وصف التدريب *Drill Description* :

– تعلق البطانية على الشبكة كما هو موضح بالشكل (١٣٠) على أحد جانبى الشبكة بين مركزى (٢) و (٤) مثلاً .

– يبــدأ اللاعب "A" فى رمـى كــرات من علـى الشــبكة ومن وراء

البطانية بدون هدف (ارتجالية) على فترات من جانبى البطانية وذلك إلى أماكن متنوعة مختلفة من الملعب .

– على اللاعبون الآخرون "B" ، "C" أن يبدأون فى التحرك من الأماكن الخلفية للملعب ، مع الجرى لاعداد تلك الكرات على هدف خاص "T" شكل (١٣٠) يحدد طريقة الرمى ... وكذا تحركات اللاعبين .

– على أحد اللاعبين أن يعيد الكرات إلى اللاعب "A" الواقف خلف البطانية فى النصف الآخر من الملعب من تحت الشبكة .

– يفيد هذا التدريب فى تعليم واتقان سرعة استلام الكرات المفاجئة .

– يترك للمدرب تحدد كيفية استلام واستقبال الكرات التى تجنى من خلف الساتر (البطانية) .

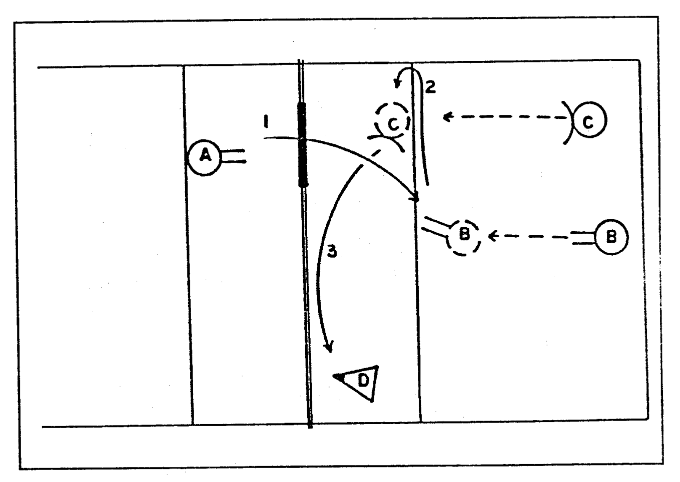
– يراعى ضرورة أن توجه الكرة صحيحة إلى الهدف .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ فى طريقة استلام الكرة ، كذا طريقة توجيهها إلى الهدف .

– من الممكن تحديد عدد مرات معينة لكل لاعب لاستلام وتوجيه الكرة .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الاستلام والتوجيه الصحيحة .

تدريب رقم (١٣١)



شكل (١٣١)

- الغرض *Purpose* : تمـــريـــر - اعداد - ضرب
Pass , Set and Spike

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : خمس لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات وبطانية

وصف التدريب *Drill Description* :

- هذا التدريب مشابه للتدريب رقم (١٣٠) السابق .

- اللاعب "A" يبدأ فى رمى الكرات مـــن خلف البطانيـة وفـوق الشبكة .

- يجب علـى اللاعب "B" الواقف فى المنطقة الدفـاعية الجـرى

للاستلام ثم التمرير الكرة إلى "C" ، القادم من قرب خط النهاية وعلى اللاعب "C" أن يقوم باعداد الكرة للضارب "D" المتواجد فى مركز (٤) .

- أنظر شكل (١٣١) لملاحظة ترتيب التمرير وكذا طريقة تحركات اللاعبين وأماكن الضرب .

- يفيد هذا التدريب فى سرعة تعلم واتقان سرعة استلام الكرات المفاجئة ، والاعداد والضرب .

- يترك للمدرب تحديد طريقة الاعداد .

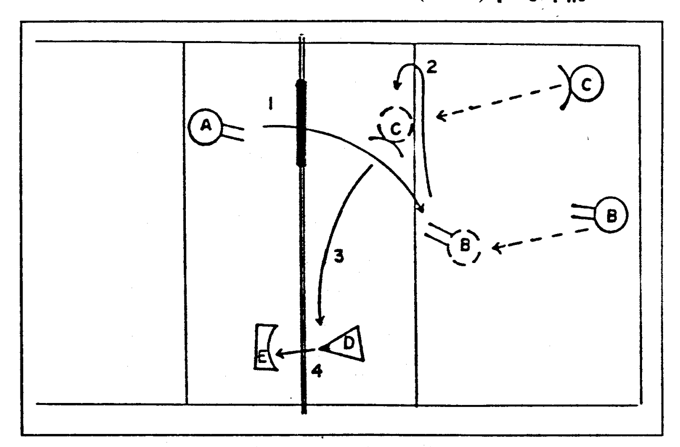
- يراعى ضرورة التحرك السريع لاستلام الكرة وكذا ضرورة التوجيه السليم للمعد فى مركد (٢) .

- يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

- من الممكن تحديد عدد مرات الاستلام ، والاعداد ، الضرب لكل لاعب .

- يتبادل اللاعبين أماكنهم فى مرحلة لاحقة .

تدريب رقم (١٣٢)



شكل (١٣٢)

- الغرض *Purpose* : تمـــريــر - اعداد - ضرب - صد
Pass, Set, Spike and Block

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات وبطانية

وصف التدريب *Drill Description* :

- هذا التدريب مشابه للتدريب رقم (١٣٠) باستثناء وجود حائط صد أمام الضرب .

- يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرات من خلف البطانية وفوق الشبكة تجاه نصف الملعب الآخر .

- على اللاعب "B" المستلم للكرة أن يمرر الكرة إلى اللاعب "C"

الذى عليه أن يعد الكرة للاعب "D" الضارب من مركز (٤) .

- يقوم اللاعب "D" بضرب الكرة بينما اللاعب "E" يقوم بالصد من الناحية العكسية .

- على اللاعب السادس "E" ارجاع الكرات إلى "A" .

- يؤدى هذا التدريب بأسرع ما يمكن . زنظر شكل (١٣٢) لملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير تحركات اللاعبين .

- يفيد هذا التعليم فى سرعة تعلم لاستلام والاعداد والضرب من الكرات المفاجئة.

- يراعى التركيز على سرعة التحرك لاستلام الكرة "D" ، وكذا سرعة التغطية والاستعداد للضرب للاعب "C" .

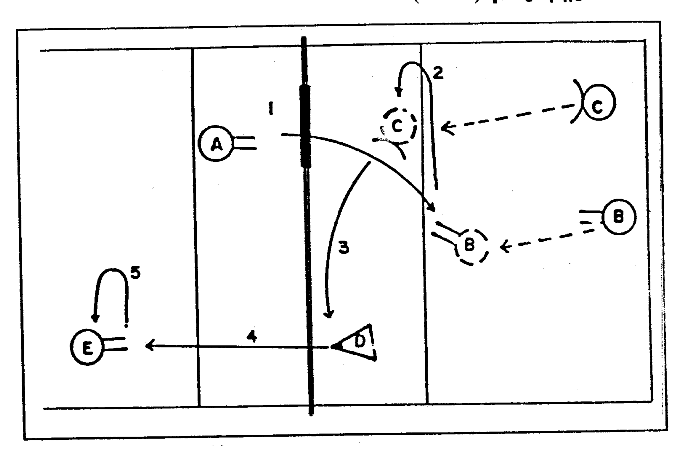
- يترك تحديد شكل اقواس الاعداد للمدرب .

- يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

- من الممكن تحديد عدد مرات الاستلام ، الاعداد ، الضرب لكل لاعب .

- يتبادل اللاعبين أماكنهم فى مرحلة لاحقة .

تدريب رقم (١٣٣)



شكل(١٣٢)

- الغرض *Purpose* : تمرير - اعداد - ضرب - استقبال عميق

Pass, Set, Spike and Dig Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات وبطانية

وصف التدريب *Drill Description* :

- هذا التدريب مشابه للتدريب رقم (١٣٠) الأساسي باستثناء لاعب حائط الصد أمام الضرب حيث تم تبديله ، وأصبح لاعب مدافع .

- يقوم اللاعب "A" برمى الكرات من خلف البطانية وفوق الشبكة .

- يجب على اللاعب "B" أن يتحرك بسرعة لاستلام الكرة

وتمريرها إلى اللاعب "C" الذى عليه أن يتحرك للأمام داخل منطقة الهجوم ويقوم بالاعداد تجاه الضارب "D" .

– اللاعب "D" يقوم بأداء الضرب من مركز (٤) مباشرة فى العمق اتجاه اللاعب "E" فى العمق الذى عليه استقبال الكرات .

– على اللاعب السادس "E" اعادة الكرات إلى "A" شكل (١٣٣) .

– كرر هذا التدريب فى تتالى وبسرعة وقدر الامكان .

– أنظر شكل (١٣٣) يوضح أماكن اللاعبين وطريقة تحركاتهم وكذا ترتيب سير الكرة .

– يفيد هذا التدريب فى سرعة تعلم واتقان الاستلام ، الاعداد ، والاعداد والضرب من الكرات المفاجئة.

– يراعى التركيز على سرعة حركة اللاعب "B" فى استلام الكرة وكذا سرعة تحرك اللاعب فى مركز (٢) للاستعداد للاعداد ، مع توجيه اللاعب "D" لكيفية الضرب .

– يترك شكل تحديد أقواس وارتفاع الاعداد لمدرب .

– يعاد التدريب مرة أخرى فى حالة حدوث أى خطأ .

– من الممكن تحديد عدد مرات الاستلام ، الاعداد ، الضرب لكل لاعب .

– يتبادل اللاعبين أماكنهم فى مرحلة لاحقة .

الفصل
الثامن

تدريبات الارسال
و
استقبال الارسال
Serving
and
Receiving Serve

تدريبات للارسال واستقبال الارسال

Serving and Receiving Serve

تعتبر كل من مهارتى الارسال *Serve* وكذا مهارة استقبال الارسال *Serve Reception* إثنان من المهارات الأساسية الهامة المرتبطان ببعضهما البعض واللتان لاغنى عنهما فى الكرة الطائرة ، فالارسال هى لعبة البداية أو وضع الكرة فى اللعب ، كما هو مفتاح النجاح فى الكرة الطائرة ، وكلما نجح اللاعبون فى تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادأة وتسيد الملعب وبالتالى المباراة ، ومهارة استقبال الارسال تعتبر المهارة المقابلة له والمقصود بها منع الكرة من لمس الأرض ، وعلى اللاعب مقابلة الكرة بطريقة قانونية حددها القانون ، لذلك فهى من المهارات الدفاعية التى يجب أن يتقنها جميع اللاعبين على قدم المساواة ، وكثيراً ما نلاحظ من خلال اللعب أن أى لاعب لا يمتلك صفة تسيد مهارة الارسال أى تصبح له السيادة والتنوع فى قوة إداء هذا الارسال ولو كان هذا الارسال خارج حدود الملعب . وكان هذا الارسال شديد جداً أو مضروب بقوة وكان اللاعبين المضادون فى استقبال لاعبون لايتمتعون بالمهارة العالية للاستقبال تصبح احتمالات فشل هذا الاستقبال عالياً .

ولهذا السبب سوف نحاول هنا الارتقاء بهاتان المهارتان من خلال مجموعة من الألعاب الجانبية الصغيرة الخاصة بهما حتى نضمن سرعة وتعلم اتقان هاتان المهارتان (الارسال - والاستقبال) ثم ننتقل إلى مرحلة التثبت المهارى لهما من خلال مجموعة من التدريبات .

ولما كانت منطقة الارسال قد ألغيت بناء تعليمات الاتحاد الدولى للكرة الطائرة والتى قد طبقت هذه التعديلات فى أثينا ١٩٩١ ، لذا كان لزامًا علينا هنا أن نوضح ونغير بعض من هذه التدريبات الخاصة بالارسال بعد الغاء منطقة الارسال .

تدريب رقم (١٣٤)

- الغرض *Purpose* : تعليم متتابع للارسال
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اجعل اللاعب يقف متخذاً الوقفة الصحيحة للارسال .

– اجعل اللاعب يقلد حركة الذراع والجسم لأخذ الأحساسات بتوافق أجزاء الجسم المختلفة مع تصحيح الأخطاء .

– بعد ذلك يقوم اللاعب بأداء الارسال ، على الحائط ، على هدف مرسوم على حائط .

– ابدأ الارسال من على بعد مسافة ٥ أقدام (حوالى ٢م) بعيداً عن الحائط – وتحرك للخلف خطوة واحدة فى كل مرة بعيداً عن الهدف الذى ترسل عليه ، أى بمعنى أخر التدرج فى زيادة المسافة بين اللاعب والحائط .

– اجعل اللاعب يقوم بعمل هذا التدريب ٣٥ مرة .

– ربما يكون من الأفضل للسماح للاعب بارسال الكرة مباشرة من يده .

– يفضل تعلم الارسال من أسفل أمامى أولاً ***Under Hand serve*** ثم من أسفل جانبى ***Side Under Hand serve***.

– فى مرحلة متقدمة يسمح للاعب بأداء الارسال على هدف (دوائر ومربعات متداخلة) على حائط حتى يضمن دقة الارسال .

– ينتقل اللاعب إلى الملعب فى محاولة أداء الارسال من داخل منطقة الهجوم وفى وجود شبكة .

– يتـــدرج اللاعـب فى أداء الارســـال من داخل المنطقـــة الدفــاعـيـــة (الخلفية) *Back Court* .

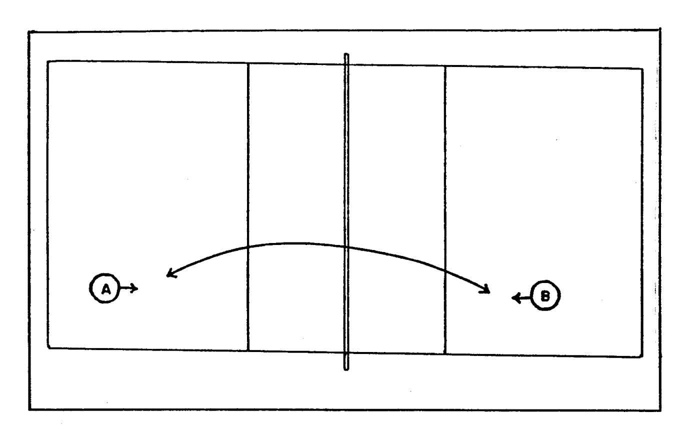
– يتـــدرج اللاعب فـى أداء الارســـال من خـلـف خط الـنهــايـة (الخط الخلفى) واتجاه نصف الملعب الآخر .

– يترك المدرب التعليمات الخاصة بارتفاع أقواس طيران الكرة .

– تحـدد مـجمـوعـة من الأهـداف على الناحـيـة الأخـرى فـى الملعب يحاول المرسل أن يرسل عليها .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الارسال الناجحة والفاشلة فى كل نوع (الارسال من أسفل أمامى – جانبى) .

تدريب رقم (١٣٥)



شكل (١٣٥)

- الغرض *Purpose* : الارســـال *Serve*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "A" ، "B" كل منهما فى المنطقة الخلفية وبينهم الشبكة .

– يقوم اللاعبان بأداء الارسال بينهما من أعلى الشبكة .

– مع اللاعبين المبتدئين فإنه يكون من الأفضل أن يبدؤا الارسال من على مسافة ١٥ قدم (حوالى ٦م) حتى تصل إلى خط الارسال (خط النهاية) بعيداً عن الشبكة وبالتدريج يتحركا خلفاً لتزداد المسافة .

– يراعى تحديد شكل ونوع الارسال حسب تعليمات المدرب .

– تحدد أقواس طيران – وإرتفاعات الكرة حسب تعليمات المدرب .

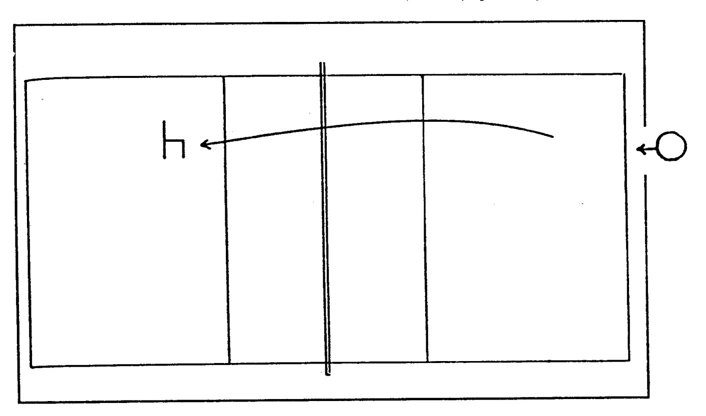
– تراعى الأخطاء القانونية الخاصة برمية الارسال مثل رفع الكرة عن اليد أثناء الرمى ، الوقت المحدد للارسال .

– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الارسال الناجحة .

– من الممكن وضع بعض القوانين والقواعد المبسطة بالنسبة للمبتدئين .

تدريب رقم (١٣٦)



شكل(١٣٦)

- الغرض *Purpose* : الارســـال *Serve*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ومقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

– ضـع مـقــعـد فى أحـد نـصـفى المـلـعب خلف خـط الـ ٣ م وداخل منطقة الدفاع .

– يبـدأ اللاعب فـى أداء الارسـال مـن داخل منطقـة الارســال الملغـاة شكل (١٣٦) الملغاه محاولاً ضرب الكرسى .

– يجب مراعاة تحريك المقعد من مكان لآخر .

– يتحرك اللاعب المرسل لأداء الارسال بطول الحد النهائى للملعب بطول خط الارســال.

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير دقة الارسال .

– يراعى تحديد شكل ونوع الارسال (أسفل أمامى – جانبى) حسب تعليمات المدرب .

– تحدد أقواس طيران وارتفاعات الكرة حسب تعليمات المدرب .

– تراعى الأخطاء القانونية الخاصة برمية الارسال – رفع الكرة (الوقت المحدد) وتصحيحها .

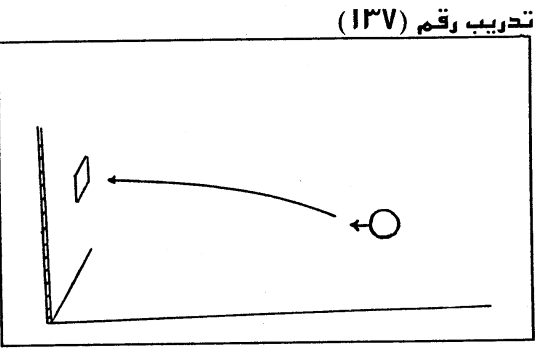
– يعاد التدريب عقب حدوث أى خطأ .

– يحتسب للاعب عدد الارسالات الناجحة .

– يحدد عدد معين للارسالات لكل منطقة بطول الحد النهائى للملعب .

– من الممكن وضع بعض القوانين والقواعد المبسطة بالنسبة للمبتدئين .

تدريب رقم (١٣٧)



شكل (١٣٧)

- الغرض *Purpose* : الارســـال *Serve*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

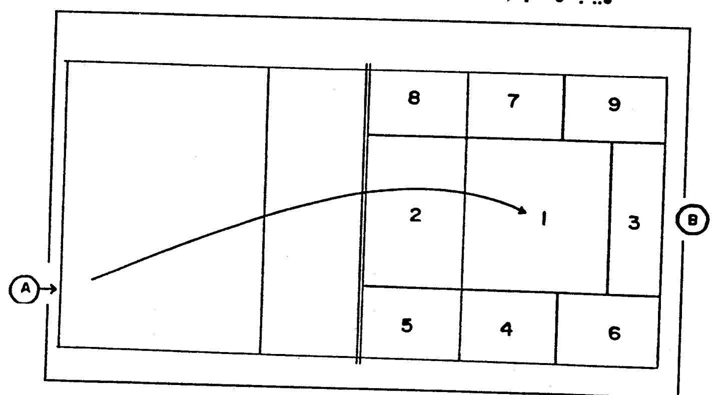
– يوضع هدف على هيئة مربع مساحته ٣ × ٣ قدم (حوالى ١٢٠سم × ١٢٠سم) بارتفاع ٩ أقدام (حوالى ٣٥٠ سم) من الأرض على حائط .

– ابــدأ فى أداء الارسال على الهدف مــن مسافة حوالى ٣٠ قدم (حوالى ١٢ م) بعيداً عن الحائط .

– مع اللاعبين المبتدئين يجب مراعاة أن يكونوا أقرب إلى الحائط . وبالتدريج يأخذوا فى التحرك خلفاً .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير دقة الارسال .
– يراعى تحديد شكل ونوع الارسال حسب تعليمات المدرب .
– أقواس طيران وارتفاعات الكرة حسب تعليمات المدرب .
– تراعى تصحيح الأخطاء القانونية الخاصة برمية الارسال .
– يعاد التدريب عند حدوث أى خطأ فنى أو قانونى .
– تحتسب عدد الارسالات الناجحة والفاشلة لكل لاعب .

تدريب رقم (١٣٨)



شكل (١٣٨)

- الغرض *Purpose* : الارســـال *Serve*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبــان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ضع أهداف على هيئة مربعات مرقمة كما هو موضح بالشكل رقم (١٣٨) داخل أحد نصفى الملعب .

– يقوم اللاعب بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال الملغاه على رقم متبعاً تسلسل الأرقام .

– ابدأ بارســال أسـفل أمـامى *Under hand sereve* وذلك مـن الوضع الاستعداد وعلى التسع أهداف أو مربعات . ويكون التسجيل بعدد مرات الارسالات اللازمة لضرب جميع الأهداف التسعة .

– يتم تحـرك اللاعـب المرسل بطول الحـد النـهائى للملعب بطول خط الارسال ويقوم بأداء الارسالات من على مسافات متساوية .

– يجب مراعـاة ترتيب الأرقام أثناء الارسال (١) ثم (٢) ثم (٣) ... إلخ داخل المربعات حسب الشكل الموضح .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى دقة الارسال .

– يراعى تصحيح الأخطاء القانونية أول بأول .

– يترك للمدرب توجيه اللاعب فيما يختص بتعليمات أقواس وارتفاعات الكرة .

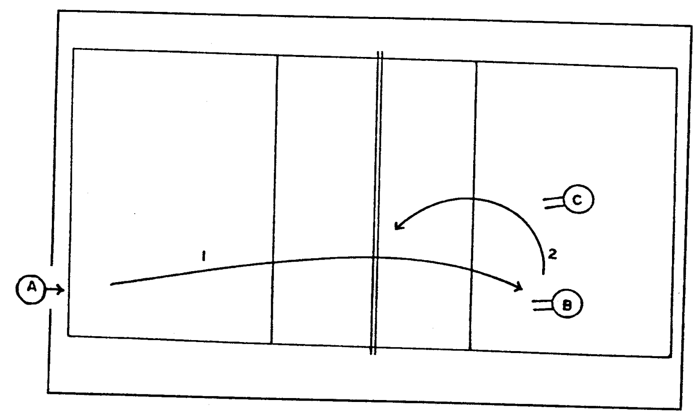
– يعاد التدريب عند حدوث أى خطأ .

– يحدد للاعب عدد محدد من الارسـالات (٣٠) ،و(٥٠) يحاول تجميعها من خلال التوجيه على الأرقام .

– أو يحدد للاعب عدد محدد من الارسـالات خـاص بكل رقم ١ يقابله ٥ ، ٢ يقابله ٥ ، ٣ يقابله ٤ وهكذا .

– تحتسب وتسجل نتائج كل لاعب .

تدريب رقم (١٣٩)



شكل (١٣٩)

- الغرض *Purpose* : الارســـال - استقبال
Serve,Reception

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقــوم اللاعب "A" بأداء الارســال من على خط الارسـال مـبتـدئاً بناحية اليمين اتجاه اللاعبان "B" ، "C" بالتـوالى الذين يقفا فى النصف الآخر من الملعب داخل منطقة الدفاع وخلف الـ ٣ م .

- على اللاعـبان "B" ، "C" اللذان يقـوما باسـتلام الارسـال عليهـما تمرير الكرة بكل دقة إلى الهدف على الشـبكة "T" (لاعب يمثل الـهدف داخل منطقة الهجوم .

– من الممكن استعمال (مقعد) كهدف أو طوق أو مرتبة .

– يتم رمى الارسال الأول من داخل منطقة الإرسال الملغاه .

– يتم تحرك اللاعب المرسل بطول الحد النهائى للملعب فى مسافات متقطعة يقوم خلالها برمى الارسال .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى استقبال الارسال مع التوجيه إلى هدف "T" ، مرتبة ، مقعد .

– يراعى تصحيح أخطاء الاستقبال والارسال الفنية والقانونية .

– يترك للاعب المرسل حرية توجيه الارسال إما للاعب "C" أو"B" .

– يترك للمدرب توجيه اللاعب فيما يختص بتعليمات الارسال من حيث أقواس الطيران .

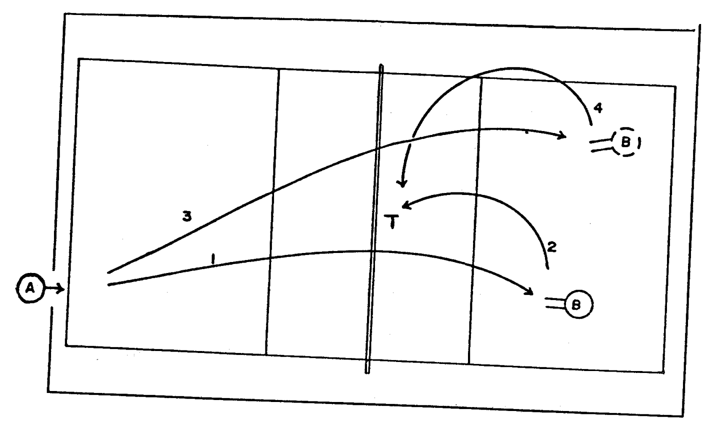
– يعاد التدريب عقب حدوث خطأ .

– يحدد لكل من المرسل والمستقبل عدد محدد من مرات الارسال والاستقبال .

– ضرورة أن يتم الارسال من نقط مختلفة بطول الخد النهائى للملعب .

– ضرورة أن يتم تبديل اللاعبين .

تدريب رقم (١٤٠)



شكل (١٤٠)

- الغرض *Purpose* : الارســــال *Serve*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـــان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال الملغاه اتجاه اللاعب "B" الواقف فى النصف الآخر من الملعب داخل منطقة الدفاع .

- على اللاعب "B" المستقبل للارسال التحرك فى أماكن أو مراكز مختلفة من الملعب عقب استلامه لكل ارسال .

– يـجب عـلـى الـلاعـب المرسـل "A" مـحـاولة ضـرب (ارسـال) الكرة على المرسل فى مكانه الجديد .

– كـمـا يجب على اللاعب المسـتـقـبل لـلارسـال تمريـره إلى هدف محدد على الشبكة "T" ، لاعب ، مـقـعـد ، مـرتبة . أنظر شكل (١٤٠) لملاحظة أماكن المستقبل ، أقواس الطيران .

– يتحرك اللاعب المرسل بطول منطقة الارسال مسافات متساوية يرسل منها الارسال .

– ضرورة أن يتم تبديل أماكن اللاعبين كل فترة .

– يفيد هذا الارسال فى الارتقاء بمستوى استقبال الارسال وكذا حرية اختيار مكان الارسال .

– يراعى تصحيح أخطاء الارسال الفنية أو القانونية .

– يترك للاعب المرسل حرية اختيار مكان سقوط الارسال وليس شرط اتجاه اللاعب المستلم .

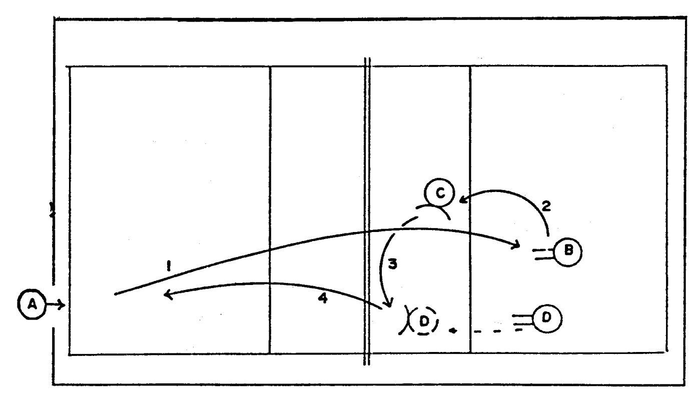
– يترك للمدرب توجيه اللاعب فيما يختص بأقواس طيران الكرة ، وأماكن سقوط الكرة .

– يترك للمدرب تحديد نوع الارسال .

– يعاد الارسال عقب حدوث خطأ .

– تحتسب لكل لاعب مرات الارسال والاستقبال .

تدريب رقم (١٤١)



شكل (١٤١)

- الغرض *Purpose* : الارســـال - الاستقبال - الاعداد
Serve, Reception, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقـوم اللاعب "A" بأداء الارسال بينما اللاعبان "B" ، "D" يقـوما بالاستقبال واللاعب "C" يقوم بالاعداد على النحو التالى :

- يقـوم اللاعب "A" بأداء الارســال أولاً من داخل منطـقـة الارســال الملغاه اتجاه اللاعب "B" الذى يسـتـقبل الـكرة مع توجـيهـهـا إلى اللاعب "C" الواقف كمعـد داخل منطقة الهجوم وقـرب الشبكة فى نفس اللـحظة يقـوم اللاعب "D" بالتـحـرك اتجـاه الشـبكة لأداء ضـرب هـجـومى . مع مراعاة النقاط التالية :

– ضرورة الانتقال من منطقة الارسال ورمى الارسال من أى نقطة على الحد النهائى للملعب .

– محاولة أن تكون الكرة الممررة للمعد متقنة .

– دائمًا ما نلاحظ أيضًا أن اللاعب الذى لم يستقبل الارسال هو الذى يجب عليه التحرك للأمام ، إما لتمرير الكرة أو ضربها خفيفة لتعود مرة أخرى للمرسل كما فى شكل (١٤١) الذين يوضح أماكن اللاعبين وكذا سير الكرة .

– يفيد هذا الارسال فى الارتقاء بمستوى استقبال الارسال اللاعب "B" وكذا توجيه الاستقبال إلى المعد "C" ، وتنمية وتطوير خطوات اقتراب الضارب "D" .

– يترك للمدرب حرية تحديد أنواع الارسال المستخدم .

– يراعى ضرورة تحرك اللاعب المستقبل للارسال بسرعة .

– يراعى دقة توجيه التمريرة للضارب .

– يراعى تصحيح الأخطاء الفنية أو القانونية .

– يترك للاعب ارسال اختيار نقطة سقوط الكرة المرسلة (لا يشترط اتجاه اللاعب المستلم) .

– يشرف المدرب على طريقة الأداء ، أقواس وارتفاعات الكرة .

– يعاد الارسال عقب الاستمرار فى الخطأ .

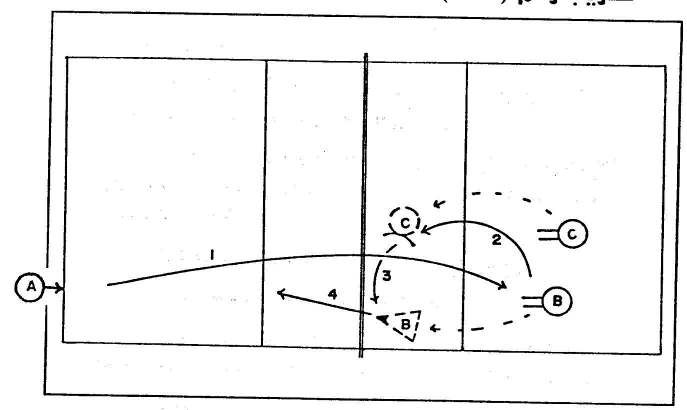
– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الارسال الناجحة والفاشلة (#) من العدد الكلى .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الاستقبال الناجحة والفاشلة (#) من العدد الكلى .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد الناجحة والفاشلة (#) من العدد الكلى .

– لذلك من الواجب تحديد عدد مرات الكلى لمجموعة المهارات السابقة .

تدريب رقم (١٤٢)



شكل (١٤٢)

- الغرض *Purpose* : الارســـال – استقبال ، اعداد ، ضرب *Serve, Reception, Setting, spike*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرتـــان

وصف التدريب *Drill Description* :

– يـــقــوم الـلاعب "A" بأداء الارســـال من داخل منطقـة الارســـال *Serweing* الملغاه وذلك فى اتجاه اللاعب "B" الذى عليه القيام بعملية استقبال *Reception* للارسال .

– يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة إلى اللاعب "C" (المعد) *Setter* الذى عليه أن يعد *Setting* الكرة للاعب "B" الذى أصبح ضـاربا أى اتخذ خطوات الضرب لضربها ضربة ساحقة *Spiking* .

– يراعى تغيير المراكز عقب اداء عشرة ضربات هجومية ناجحة أنظر شكل (١٤٢) لملاحظة أماكن اللاعبين وكيفية التحرك وكذا ترتيب سير الكرة .

– يراعى تغيير أماكن رمى الارسال على أن يتم ذلك بطول الحد النهائى للملعب ، خط الارسال *Serve line* .

– يفيد هذا الارسال فى الارتقاء بمستوى استقبال الارسال لـ "B" ، وكذا توجيه الارسال إلى المعد "C" وتنمية وتطوير وتحسين خطوات الضرب لـ "B" أيضاً .

– يترك للمدرب حرية تحديد نوع الارسال المستخدم .

– يراعى تصحيح الأخطار الفنية والقانونية .

– يراعى ضرورة سرعة تحرك اللاعب المستقبل اتجاه الكرة فى الوقت المناسب والعودة السريعة للقيام بحركات الاقتراب والضرب .

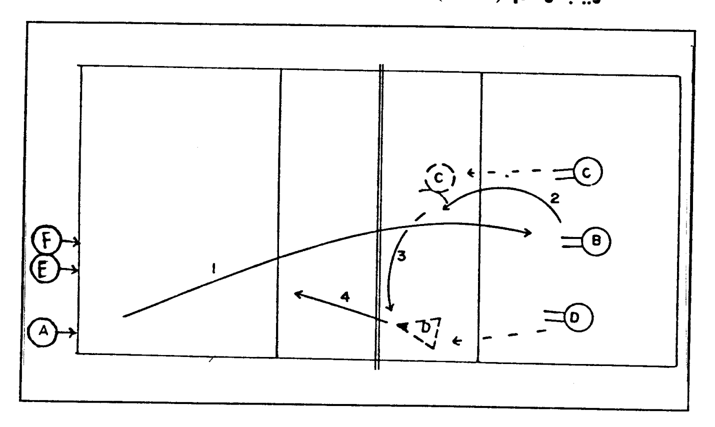
– يترك للاعب المرسل حرية اختيار نقطة سقوط الكرة المرسلة (لا يشترط اتجاه اللاعب المرسل) .

– يترك للمدرب توجيه أقواس وارتفاعات الكرة .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الارسال – الاستقبال – الاعداد – كما فى التمرين السابق (١٤١) .

– يتم تناوب العمل بعد (١٠) ضربات ناجحة كما سبق الاشارة فى التدريب (١٤١) .

تدريب رقم (١٤٣)



شكل (١٤٣)

- الغرض *Purpose* : ارســـال ، استقبال للارسال ، اعداد ، ضرب
Serve, Reception, Setting, spike
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "E" ، "F" لرمى الارسال بالتـناوب أو بالتوالى من خلف خط القـاعـدة الحد الـنهائى (خط الارسـال حـاليـاً) للعب الكرة الطائرة .

– ثلاث لاعـبين آخـرين "B" ، "C" ، "D" داخل منـطقـة الدفـاع لاستقبال والاعداد على النحو التالى .

– يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة من خلف خط النهاية اتجاه لاعب من اللاعبين الثلاثة المستقبلين للارسال وليكن "B" الذى عليه أن يمرر الكرة لـ "C" القائم بدور المعد الذى عليه أن يتحرك فى نفس اللحظة للأمام اتجاه الشبكة ليقوم باعداد الكرة لـ "D" على الشبكة .

– على اللاعب "D" أن يتحرك للأمام بسرعة للأمام اتجاه الشبكة للقيام بأداء الضربة الهجومية كما هو مبين بالشكل (١٤٣) الذى يوضح أماكن اللاعبين وكذا سير الكرة .

– يجب ملاحظة أن جميع اللاعبين الثلاثة المستقبلية "B" ، "C" ، "D" يجب أن يتحركوا فى وقت واحد عند أداء ارسال .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء مجموعة المهارات الموضحة بالغرض .

– يراعى تغيير مراكز اللاعبين عقب أداء (١٠) عشر ضربات هجومية ناجحة .

– يراعى تغيير أماكن رمى الارسال للاعبين المرسلين "A" ، "E" ، "F" بطول خط النهاية أو خط الارسال .

– يترك للمدرب تحديد نوع الارسال المستخدم وكذا توجيه ارتفاعات وأقواس طيران الكرة .

– يراعى تصحيح الأخطاء الفنية والقانونية .

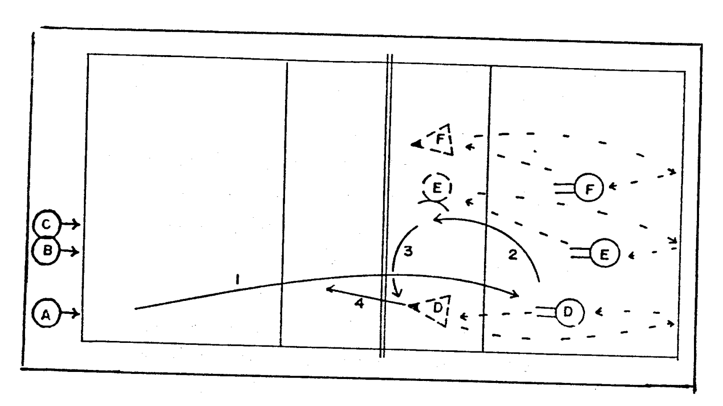
– يراعى أن تكون سرعة اللاعب المستقبل والاقرب للكرة أسرع عن زملائه مع الصورة السريعة للقيام بخطوات الاقتراب للضرب .

– من الممكن تحديد هدف للضارب فى الناحية الأخرى من الملعب .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الصحيح فى كل من الاستقبال – الارسال – الضرب .

– ضرورة أن يتناوب اللاعبين على الحد النهائى للملعب رمى الارسال أى (ليس فى وقت واحد) .

تدريب رقم (١٤٤)



شكل (١٤٤)

- الغــرض *Purpose* : الارســـال ، الاســتـقـبـال ، الاعـداد ، الضـرب

Serve, Reception, Setting, spike

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعـبين الثـلاثة "A" ، "B" ، "C" يتنـاوبوا الارسـال بـطول خط الارسـال (النهائى) بـينما الثـلاثة لاعـبين الآخرين يسـتـعدوا لاسـتـقبال الارسال "D" ، "E" ، "F" .

- يلاحظ أن الـثـلاثة لاعـبين "D" ، "E" ، "F" يقدمـوا بالاستقبال *Reception* ، الاعداد *Set* ، الضرب *Spike* .

– بمعنى يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من على أى نقطة على خط النهاية ، اللاعب "D" يستقبل الارسال ويمرر الكرة داخل منطقة الهجوم على اللاعب "E" الذى يكون قد قام بلمس الحد النهائى (خط الارسال) للملعب بسرعة ووصل إلى داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة أن يقوم باعداد الكرة لـ "D" مرة أخرى الذى عليه أن يقوم بأداء ضربة ساحقة ولكن مع ملاحظة أن يكون قد قام هو أيضاً "D" بلمس الحد النهائى للملعب مع العودة السريعة لأداء الضرب .

– يلاحظ أيضاً أن بعد كل هجوم على اللاعب المستقبل أن يجرى ويلمس الحد النهائى للملعب قبل أن يقوم بالاعداد مرة أخرى .

– أنظر شكل (١٤٤) لملاحظة أماكن اللاعبين وكذا ترتيب سير الكرة وخط سير اللاعب .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء مجموعة المهارات الموضحة بالغرض (الاستقبال ، الاعداد ، الضرب الهجومى) .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية سرعة الحركة أو السرعة الانتقالية مع تحمل الأداء .

– يراعى تناوب العمل عقب أداء عشر ضربات هجومية بين اللاعبين .

– يترك للمدرب تحديد نوع الارسال المنفذ وكذا توجيه ارتفاعات وأقواس طيران الكرة .

– يترك للاعب المرسل حرية اختيار نقطة سقوط الكرة .

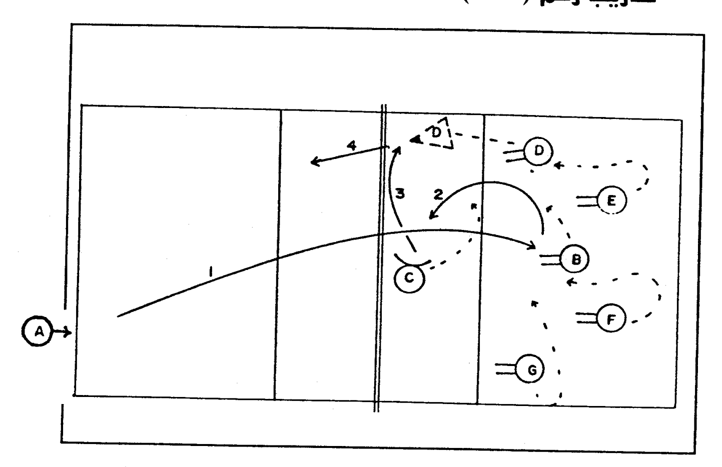
– يراعى ضرورة التركيز على لمس الخط النهائى بالنسبة لجميع اللاعبين.

– يراعى أن تكون سرعة اللاعب المستقبل بعد العودة من لمس خط النهاية أسرع من زملائه .

– من الممكن تحديد هدف للضارب فى الناحية الأخرى من اتجاه الضرب .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الارسال وكذا عدد مرات الاستقبال والاعداد ، والضرب الفاشلة والناجحة .

تدريب رقم (١٤٥)



شكل (١٤٥)

- الغرض *Purpose* : ارســال ، استـقبـال ، اعداد ، هجوم ، تغطية

Serve, Reception, Setting, Attack Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعب واحد "A" يقوم بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال الملغاه بينما الستة الآخرون يستعدوا للاستقبال "B" ، "C" ، "D" "E" ، "F" ، "G" .

- الفريق ، الستة لاعبين الآخرون يقومون بالاستقبال

Reception ، الاعداد *Setting* ، الهجوم *Attack* على النحو التالى:

– اللاعب "B" مستقبل للكرة ثم يمررها إلى اللاعب "C" المعد على الشبكة الذى عليه أن يقوم بالاعداد للاعب "D" ، الذى يتحرك للأمام اتجاه الشبكة ليقوم بأداء ضربة هجومية .

– يجب على باقى اللاعبين "B" ، "E" ، "F" عمل متابعة مع كل لعبة ويتحركوا للتغطية .

– يجب الدوران عقب كل خمس هجمات ناجحة .

– أنظر الشكل (١٤٥) لملاحظة أماكن اللاعبين ، وكذا ترتيب سير الكرة وطريقة تحرك باقى اللاعبين للتغطية .

– يراعى ضرورة تحرك اللاعب المرسل بطول الخط النهائى عند أداء الارسال من مناطق مختلفة عليه .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء مجموعة المهارات الموضحة بالغرض .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية والارتقاء بسرعة حركة التغطية.

– يراعى الدوران عقب خمس هجمات ناجحة .

– يترك للمدرب تحديد نوع الارسال وكذا حرية توجيهه .

– يترك للاعب المرسل حرية اختيار نقطة سقوط الكرة أو اختيار اللاعب المستقبل .

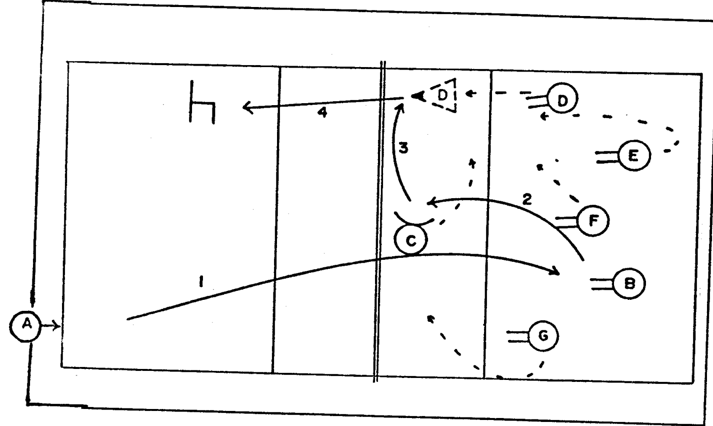
– ضرورة التركيز على القيام بحركة التغطية عند القيام بالضرب .

– يراعى أن تكون سرعة اللاعب المستقبل أسرع من زملائه .

– من الممكن تحديد هدف للضارب فى الناحية الأخرى من الملعب .

– تحتسب لكل لاعب عدد المرات الناجحة والفاشلة للمهارات السابقة .

تدريب رقم (١٤٦)



شكل (١٤٦)

- الغرض *Purpose* : ارســـال ، استـقبـال ، اعداد ، هـجـوم ، تغطية

Serve, Reception, Setting, Attack Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ لاعبين

- الإحتياجات *Equipments* : ٥ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- نفس مـا جـاء فى الـتـدريب الســابق رقم (١٤٥) ولكـن يجب أن يكون الضرب الهجومى موجه إلى هدف (مقعد) مثلاً .

- يراعى تغير لاعبى الخط الأمامى بـلاعبى الخط الخلفى بعد لعب عشر هجمات ناجحة .

– أنظر شكل (١٤٦) لملاحظة أماكن اللاعبين ، خط سير الكرة وكذا طريقة التغطية .

– يراعى ضرورة تحرك اللاعب المرسل بطول الخط النهائى عند أداءته للارسالات من نقاط مختلفة .

– يفيد هذا الارسال فى الارتقاء بمستوى أداء مجموعة المهارات الموضحة بالغرض بصفة عامة ومهارة توجيه الضرب بصفة خاصة .

– يفيد فى تنمية الارتقاء بسرعة الحركة والتغطية .

– يراعى الدوران عقب خمس هجمات ناجحة .

– يترك للمدرب تحديد نوع الارسال وكذا حرية توجيهه .

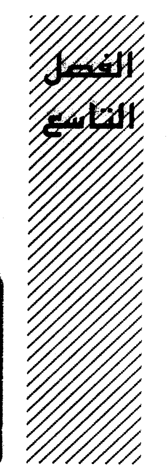
– يترك للاعب المرسل حرية اختياره نقطة سقوط الكرة أو اختيار اللاعب المستقبل .

– ضرورة التركيز على القيام بتحركات التغطية عند القيام بالضرب .

– من الضرورى أن يكون الضرب اتجاه الهدف (المقعد) .

– تحتسب لكل لاعب عدد المرات الناجحة والفاشلة لمجموعة المهارات السابقة .

– من الممكن أن يحدد عدد كلى لهذه المهارات .



تدريبات الهجوم

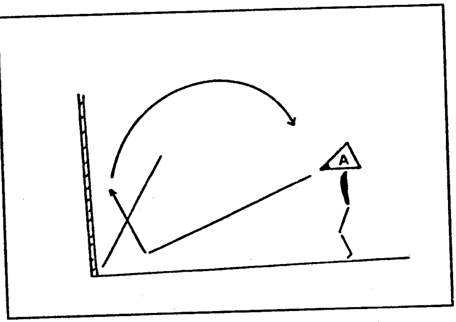
Attack Drills

تدريبات الهجوم

Attack Drills

يعتمد اللعب القوى فى الكرة الطائرة أساسًا على شكل الهجوم فالضرب القوى للضربات الهجومية الساحقة داخل الملعب يشكل فى الحقيقة أمر حيوى بالنسبة للاعب بصفة خاصة والفريق بصفة عامة يجب الاهتمام به والتركيز عليه ، وعلى كل حال فأننا نرى أن الهدف الأساسى من الهجوم يتمثل فى التسجيل ولكن ليس هذا فقط بل أن اللاعب ولاعب الكرة الطائرة الحقيقى والمؤثر هو ذلك اللاعب الذى غالباً ما يكون فعالاً خاصة إذا أتسم ضربه الهجومى بالقوة ، ويلاحظ أن معظم هذه التدريبات الواردة فى هذا الفصل تكون مناسبة لقدرات جميع اللاعبين سواء فى حالة الضرب الموقفى (من خلال موقف) أو فى حالة الضرب القوى الموجه أو كلاهما معًا ، كما يلاحظ أيضًا أن مجموعة التدريبات العديدة الأولى . قد استحدثت وطبقت فى توال وبالتالى فإنها يمكن أن تستعمل فى تعليم الضرب بالنسبة للمبتدئين ، وعليه فانه يمكن أن يتم تعليم الضرب بفاعلية وكفاءة أكثر من خلال استعمال هذه التدريبات الواردة فى هذا الفصل والخاصة باللاعبين المهاجمين سواء الناشئين أو المتقدمين وعلى حد سواء .

تدريب رقم (١٤٧)



شكل (١٤٧)

- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى
Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف اللاعب على بعـد ١٥ قـدم (حـوالى ٣-٦م) من الحـائط ممسكاً الكرة عـالياً بـواسطة اليد اليسرى ثـم يبدأ ضـرب الكرة بواسطة اليد اليمنى ضرباً هجومياً من خلال تطبيق شكل الأداء .

– تضـرب الكرة حتى ترتد مـن الأرض والحـائط – يجب أن يتـأكد اللاعب أن تكون الكرة فى مواجه الكتف الضـارب .

– أن يكون حركة ضرب وحركة الذراع الضاربة صحيحة .

– يعتبر هذا التدريب مناسباً للمبتدئين وكذا يستخدم هذا التدريب للاحماء .

- يترك للمدرب تحسين أوضاع الجسم وشكل الأداء . أنظر شكل ١٤٧) لملاحظة وقوف اللاعب بالنسبة للحائط .

- يراعى التركيز على نقط التقاء الكف والكرة .

- لا بد أن ترتد الكرة من الأرض والحائط .

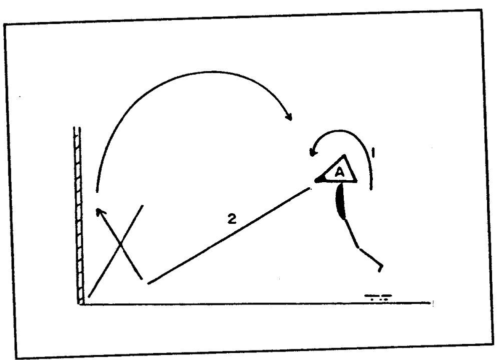
- فى مرحلة متقدمة يسمح للاعب بالتحرك لمقابلة ارتداد الكرة .

- يمكن تطبيق هذا التدريب من الوثب على الكرة .

- يمكن أن تحدد عدد معين من الضربات يحاول أن يحققه اللاعب فى زمن .

- تحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة (المرتدة من الحائط) فى الزمن المحدد .

تدريب رقم (١٤٨)



شكل (١٤٨)

- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى
Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يبدأ اللاعب على بعد ١٥ قدم (حوالى ٦م) من الحائط ، ثم يبدأ فى قذف الكرة عالياً أو يجعلها ترتد لأعلى من الأرض .

– فى هذه اللحظة يبدأ اللاعب فى الوثب ، ويضرب الكرة اتجاه الأرض والحائط .

– بعد الأداء ، امسك الكرة وكرر نفس العمل السابق .

– يعتبر هذا التدريب أنه محاولة لتطبيق شكل الأداء .

– كما يفيد هذا التدريب على اتقان مراحل الضرب المختلفة (اقتراب – وثب – طيران – ضرب – هبوط) .

– على المدرب الاهتمام بتحسين شكل الأداء من خلال تصحيح الأخطاء . أنظر شكل (١٤٨) لملاحظة حركة الوثب .

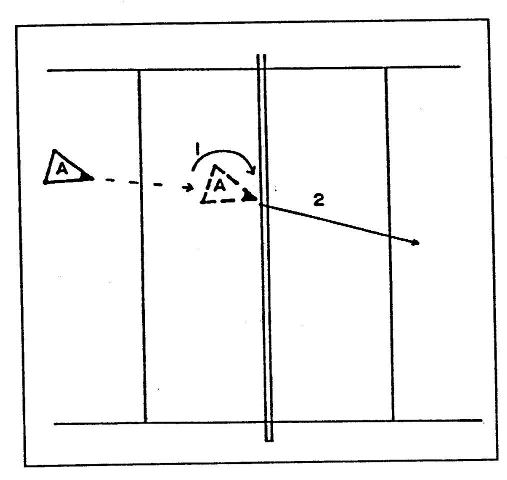
– يراعى التركيز على نقطة التقاء الكف بالكرة أثناء مرحلة الوثب .

– من الممكن أن يحدد للاعب عدد معين من الضربات يجب تحقيقه خلال زمن محدد .

– ٢٥ ضربة فى دقيقتين .

– يحتسب للاعب عدد المرات خلال الزمن .

تدريب رقم (١٤٩)



شكل (١٤٩)

- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى

Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب خـارج منطقـة الهـجـوم (فى منطقـة الدفـاع) ممسكاً بالكرة ثـم فـجـأة يبدأ اللاعب فـى الجرى اتجاه الشـبكة ومـعه الكرة . أنظر شكل (١٤٩) .

– باقتراب اللاعب من الشبكة ووجوده داخل منطقة الهجوم يرمى الكرة عاليًا حتى تكون على ارتفاع ٢ قدم (حوالى ٨٠ سم) أعلى الشبكة .

– يثب اللاعب ويضرب الشبكة .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات السريعة الحركة .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مراحل أداء الضربة (الاقتراب – الوثب – الطيران – الجرى) عامة .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمرحلة الوثب والضرب خاصة فى وجود الشبكة .

– يترك للمدرب التوجهات الخاصة بشكل الأداء .

– يراعى أن يكون الوثب لأقصى ارتفاع ليستطيع أن يصل إليه اللاعب . أنظر شكل (١٤٩) لملاحظة مكان اللاعب ، مكان الضرب على الشبكة .

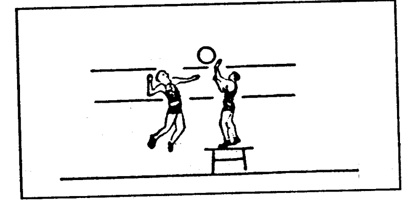
– نقطة التقاء الكف بالكرة هى النقطة أعلى الكرة .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الفردية التى تنمى كل من سرعة الحركة التحمل المهارى إذا ما ارتبط بعدد أو زمن .

– من الممكن تحديد عدد محدد من الضربات يحاول تحقيقه .

– كما يمكن أن تحتسب للاعب عدد محدد الضربات فى زمن .

تدريب رقم (١٥٠)



شكل (١٥٠)

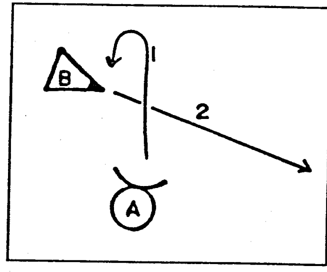
- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى
Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players*: لاعب واحد واخر (لاعبان)
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة - منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقف لاعب على منضدة ممسكًا الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة .
- اللاعب الآخر يثب ويضرب الكرة . أنظر شكل (١٥٠) لملاحظة وقوف المساعد .
- يعتبر هذا التدريب من التدريبات المناسبة للمبتدئين خاصة فى المراحل الأولى للتطبيق على حركة الضرب من كرة ثابتة .
- يفيد هذا التدريب أيضًا فى تعليم المبتدئين فى أحد الاحساس بالكرة على الشبكة .
- كما يعمل على تنمية واتقان مراحل الضرب .
- يراعى مكان اللاعب المساعد لخط جرى اللاعب .
- فى مرحلة متقدمة يحاول المساعد أن يترك الكرة تسقط .
- يحاول اللاعب أن يضرب الكرة قبل نزولها .
- يصلح هذا التدريب لمرحلة المبتدئين خاصة عقب تعلم المهارة الخاصة بالضرب .

- يترك للمدرب تصحيح الأخطاء .
- يسمح بتحديد معين لعدد مرات الضرب .

تدريب رقم (١٥١)



شكل (١٥١)

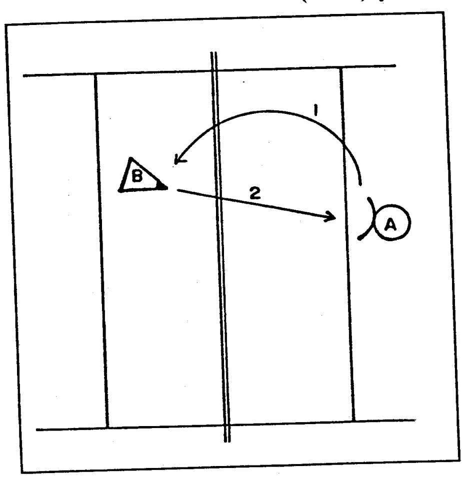
- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى *Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- اللاعب "A" يرمى الكرة إلى أعلى بحرص كنموذج لكرة معدة .
- يثب اللاعب الآخر "B" ، ويضرب الكرة .
- يراعى التركيز على الأداء الصحيح .
- من الممكن تأدية هذا التدريب بعيداً عن الشبكة وبالقرب من الشبكة فى مرحلة متقدمة .
- يفيد هذا التدريب المبتدئين بأخذ احساس الضرب بمعزل عن الشبكة التى فى العادة تصيب معظمهم بارباك فى الأداء .
- يراعى رمى الكرة بحرص كما لو كانت كرة معده من الأول .
- فى مرحلة متقدمة من الممكن أن نستعيض عن الرمى بالاعداد .

- يترك للمدرب التعليمات الخاصة بتحسين شكل الأداء .
- يتناوب اللاعبين العمل ومن الممكن أن :
- يسمح للاعب بأداء عدد مرات الضرب فى دقيقتين .
- أو تحتسب للاعب عدد مرات الضرب الناجحة .

تدريب رقم (١٥٢)



شكل (١٥٢)

- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى *Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل على النحو التالى :
- لاعبان "A" ، "B" وبينهم الشبكة .

- يبدأ اللاعب "A" من خلف خط الهجوم (٣م) فى رمى الكرة عالياً من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "B" الواقف داخل منطقة الهجوم فى الناحية العكسية .

- بمجرد ما تكون الكرة خرجت من يد اللاعب من اللاعب "A" فوق الشبكة يأخذ اللاعب الآخر "B" الواقف فى نصف الملعب الآخر خطوات الاقتراب ثم يثب ليقوم بضرب الكرة لتعود إلى اللاعب الأول "A" .

- يراعى فى رمى الكرة قوس الطيران كما لو كانت معدة . أنظر شكل (١٥٢) لملاحظة أماكن وقوف اللاعبين وقوس طيران الكرة .

- يترك للمدرب اعطاء اشارة البدء للاعب الرامى عندما يكون المهاجم مستعداً .

- بعد اتمام عدد محدد من الضربات يتناوب اللاعبان العمل .

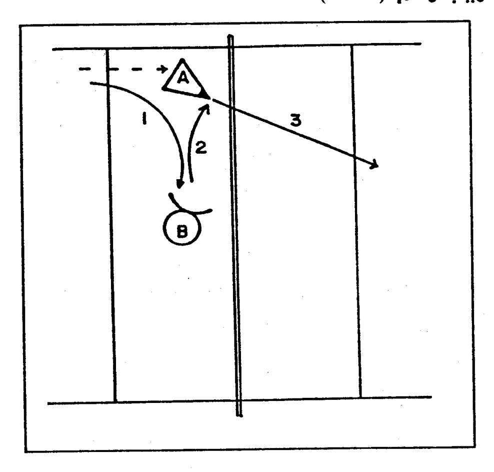
- يسمح بأداء عدد محدد من الضرب (٢٥) ضربة .

- أو يسمح بأداء أكبر عدد خلال دقيقتين .

- تحتسب للاعب عدد مرات الأداء الناجحة والفاشلة وذلك من العدد الكلى .

- أو تحتسب للاعب عدد مرات الضرب خلال الزمن وتسجل للاعب مرات الضرب الناجحة فقط .

تدريب رقم (١٥٣)



شكل (١٥٣)

- الغرض *Purpose* : اعداد - الضرب الهجـومى

Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الهجوم برمى الكرة بحرص إلى المعد "B" الواقف داخل منطقة الهجوم ، وقرب الشبكة .

- فجأة يبدأ اللاعب المعد *Setter* "B" فى اعداد الكرة لـ "A" لضربها .

– على اللاعب "A" سرعة التقدم مطبقًا خطوات الضربة الهجومية للقيام بمهمة الضرب .

– مع المبتدئين (الناشئين) يؤخذ فى الاعتبار رمى الكرة للمعد يتم بصورة جيدة وذلك ليجعلها سهلة الاعداد .

– أنظر شكل (١٥٣) لملاحظة تسلسل وترتيب الرمى والاعداد والضرب حسب الترتيب الموضح بالشكل.

– يراعى الاعداد الجيد من جانب اللاعب "B" .

– على اللاعب المهاجم "A" الا يبدأ فى الاقتراب إلا بعد أن تغادر الكرة يد المعد "B" .

– على اللاعب المعد أن يتعرف على أنسب أساليب الاعداد المناسبة لكل لاعب .

– من الممكن أن يستخدم هذا التدريب ، كإحماء .

– على اللاعبين تناوب العمل فى فترة لاحقة .

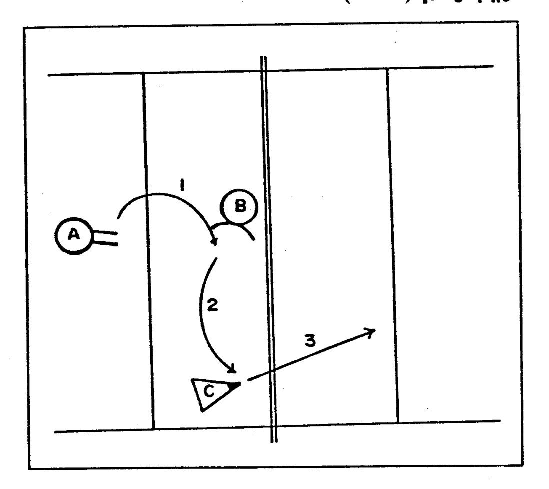
– من الممكن أن يحدد للضارب عدد معين من الضربات يتبدل بعدها المراكز .

– أو من الممكن أن يحدد لكل لاعب عدد معين من الضربات والاعداد .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة من العدد الكلى .

– يترك للمدرب توجيه المعد .

تدريب رقم (١٥٤)



شكل (١٥٤)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب هجومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يمرر اللاعب "A" المتواجد فى المنطقة الدفاعية الكرة أو يرميها إلى اللاعب "B" الواقف داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة للقيام بمهمة الاعداد .

- على اللاعب "B" أن يقوم باعداد الكرة إلى "C" المتواجد فى مركز الضرب (٢) لضربها من هذا المركز .

- من الممكن استعمال هذه التدريبات بأنواع مختلفة من الاعداد .

- انظر شكل (١٥٤) لملاحظة أماكن وقوف اللاعبين وملاحظة تسلسل الرمى والاعداد والضرب .

- يراعى الدوران عقب أداء خمس ضربات .

- كما يراعى الاعداد المناسب حسب راحة كل لاعب .

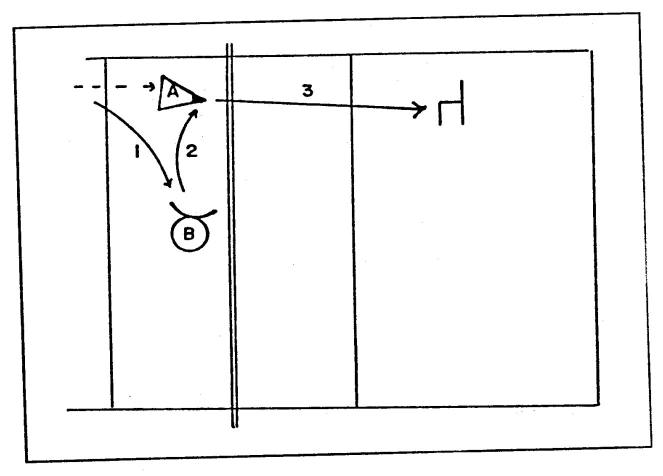
- على المدرب أن يوجه مهارات الاعداد والضرب .

- تحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة .

- من الممكن التدرج بالعدد المحدد من الضرب ٥ ، ١٠ ، ١٥ ضربة .

- يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة من المجموع الكلى .

تدريب رقم (١٥٥)



شكل(١٥٥)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى

Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـــان

- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحدة ، مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمرر الـلاعب "A" المتواجـد فى المنطقة الـدفاعيـة الكرة إلى اللاعب "B" ليقم الأخير باعدادها للاعب "A" الذى يكون قد بـدأ فى أخذ خطوات الاقتراب لضربها .

– يحاول اللاعب "A" أثناء ضـــربه للكرة أن يضـربها اتجاه مقـعد أو أى هدف . فـــى الناحيـة الأخـرى العكسـيـة من اللعب داخل منطقة الدفاع .

– يراعى التـقـدم بالضـرب فى اتجـاهات مـخـتلفـة من الجـزء الخلفى للملعب فـمـثـلاً لضـربها أسـفل خط الـ ٣م يجب أن يكون ضـربهـا فى زاوية حادة .

– ضرورة التنبيه على اللاعبين أن يكون الضرب دائماً اتجاه الهدف.

– أنظر شكل (١٥٥) لملاحظة ترتيب وتسلسل الاعداد والـضـرب حسب الترتيب الموضح بالشكل.

– يترك للمدرب توجيه عملية الاعداد والضرب .

– من الممكن استعمال هذا التدريب بأنواع مختلفة من الاعداد .

– يراعى الدوران عقب كل خمس ضربات .

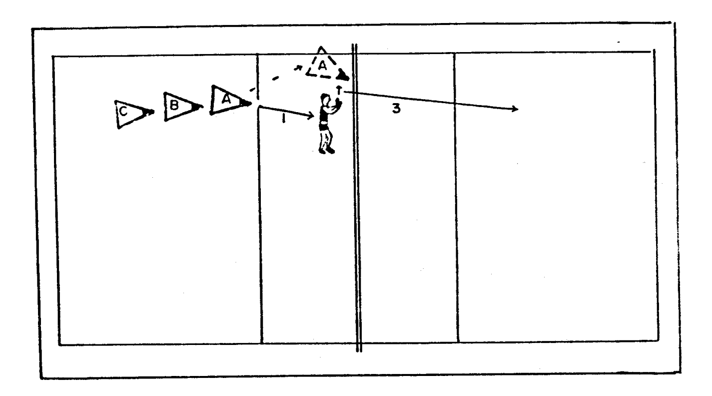
– من الممكن فى مرحلة متقدمة التدرج فى عدد الضربات المقترح ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ .

– يراعى ضرورة مواجهة اللاعب الضارب الهدف وهو فى الهواء .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة .

– يجب مراعاة الحفاظ على الحركة السريعة .

تدريب رقم (١٥٦)



شكل (١٥٦)

- الغرض *Purpose* : ضرب هجـومى
Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : من ٤ : ١٠ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٤ : ١٠ كرات ، مدرب

وصف التدريب *Drill Description* :

يتم العمل على النحو التالى :

– يقف المدرب بالقرب من الشبكة ناحية مركز (٢) – بينما يقف اللاعبون "A" ، "B" ، "C" فى خط (فى قطار) بالقرب من خط الهجوم .

– يبدأ اللاعب الأول "A" فى رمـى كرته منخفضة وفـى منتصف ارتفـاع المـدرب ، حـينئذ يبـدأ فـى الاقـتـراب والـوثب لضـرب الـكـرة شكل (١٥٦) .

– بمجرد وثب اللاعب "A" لأعلى ، يرمى المدرب الكرة عاليًا اتجاه يد الضارب حتى يستطيع ضرب الكرة .

– يجب أن يكون اللاعب فى الهواء منتظرًا للكرة فى هذا التدريب .

– يجب مـراعاة الحفاظ على الحركة السريعة أنظر شكل (١٥٦) لملاحظة مكان المدرب ، كيفية الدخول للضرب .

– على المدرب القيام بالاعداد مباشرة فور وصول الكرة له .

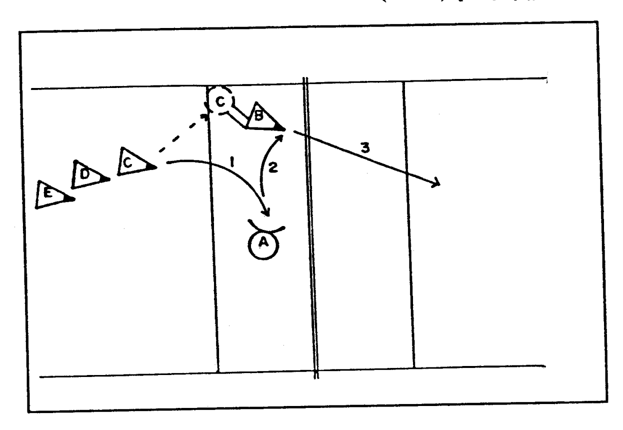
– يرجع اللاعب الضارب بعد انتهاء الضرب إلى نهاية القطار .

– من الممكن أن نحـدد عـدد الضـربات التى يجب أن يجـعلهـا اللاعب (١٥) ضربة .

– يراعى التدرج فى الارتفاع بمعدل الضرب ٥ ، ثم ١٠ ، ثم ١٥ .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة .

تدريب رقم (١٥٧)



شكل (١٥٧)

- الغرض *Purpose* : ضرب – تغطية
Spiking , Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : فريق (٦ لاعبين)

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

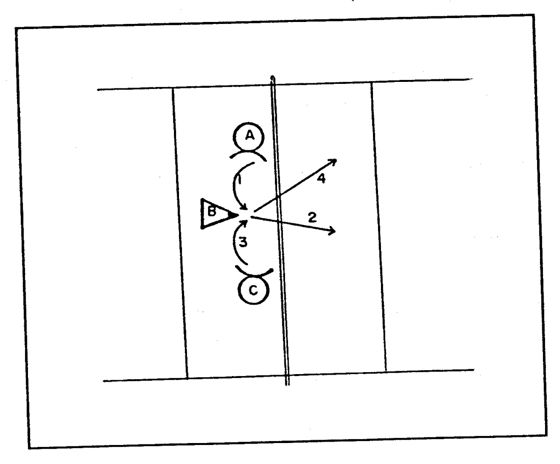
وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) للقيام بمهام الاعداد للكرات القادمة إليه من اللاعبين الواقفين فى قطار داخل منطقة الدفاع .

- على باقى اللاعبين الاستعداد للضرب على النحو التالى :
- على اللاعب "C" الموجود فى القطار تمرير الكرة *Over Head Pass* للمعد *Setter* "A" الواقف فى منتصف الشبكة والذى عليه أن يعدها إلى اللاعب "B" الذى عليه القيام بالضرب بعد أن يكون قد تقدم إلى الشبكة .
- فور تمرير اللاعب "C" الكرة للمعد عليه أن يتحرك سريعًا للتغطية بقرب الضارب "B" .
- أنظر شكل (١٥٧) لملاحظة ترتيب خط سير الكرة وطريقة تحرك اللاعبين للتغطية .
- يراعى فى رمى الكرة من لاعب القطار أن تكون فوق رأس المعد تماماً .
- على المعد أن يراعى قوس طيران الكرة حسب حالة كل لاعب .
- يجب مراعاة الحفاظ على الحركة السريعة فى التقدم للضرب وكذا التغطية .
- على المدرب توجيه عمليات الضرب والاعداد .
- يعتبر هذا التدريب من التدريبات الفنية التى تنمى سرعة الحركة .
- فى فترة لاحقة يتناوب فيها اللاعبين العمل .
- من الممكن تحديد عدد محدد للضربات ٢٥ ضربة .
- تحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة .

تدريب رقم (١٥٨)



شكل (١٥٨)

- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى *Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف اللاعبان "A" ، "C" داخل منطقة الهجوم وبالقرب من الشبكة والمسافة بينهما ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) .

– اللاعب "B" على بعد ٦ أقدام (حوالى ٢,٥م) من الشبكة وبين "A" ، "C" فى مركز (٣) .

- يبدأ اللاعبان "A" ، "C" فى رمى أو تمرير الكرة بالتناوب أو على التوالى للاعب "B" ، الذى عليه أن يتقدم بسرعة للقيام بالضرب .

- يجب على اللاعب "B" تناوب الضرب باليدين (يده اليمنى مرة ثم بيده اليسرى) .

- أنظر شكل (١٥٨) لملاحظة اتجاه سير الكرة وكذا اتجاه الضرب .

- يراعى فى الرمى *Throwing* أو الاعداد *Setting* قوس الطيران بالنسبة للاعب الضارب .

- يترك للمدرب حرية توجيه مهارات الاعداد والضرب .

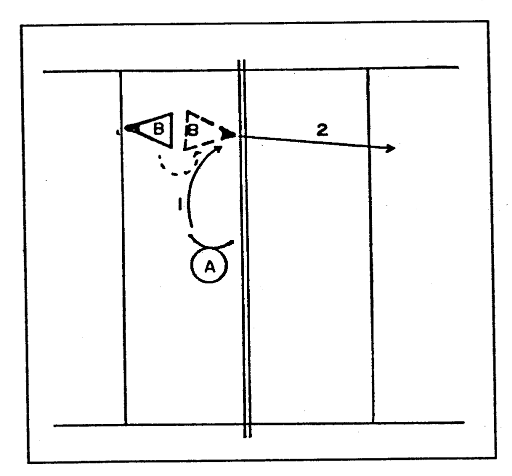
- يعمل هذا التدريب أيضًا على تنمية مهارة الضرب بكلتا اليدين بالتناوب مع سرعة الحركة .

- يتناوب اللاعبون الأماكن عقب كل (١٠) ضربات هجومية.

- من الممكن تحديد عدد الضربات فى هذا التدريب بعشرين ضربة .

- يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة .

تدريب رقم (١٥٩)



شكل(١٥٩)

- الغرض *Purpose* : الضرب الهجـومى
Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـان
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يبـدأ الضـارب "B" الواقف داخل منطقـة الهـجـوم ناحـيـة مركز (٤) والظهر مواجه للشبكة من داخل منطقة الهجوم .
- يقوم اللاعب الآخر "A" الواقف فى مركز (٣) برمـى الكرة عالياً على هيئة اعداد .

– على اللاعب الضارب "B" أن يثب بسرعة ويدور لضرب الكرة . شكل (١٥٩) .

– تأكد من دوران الضارب تماماً قبل ضربه للكرة .

– يراعى فى الرمى أو الاعداد قوس طيران الكرة بالنسبة للاعب الضارب بما يسمح له بالدوران .

– يجب أن يراعى سرعة دوران الجسم من ناحية يمين اللاعب .

– على المدرب توجيه عمليات الاعداد والضرب . أنظر شكل (١٥٩) .

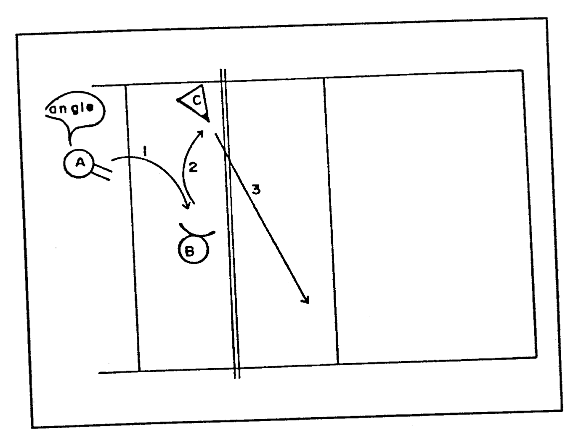
– يفيد هذا التدريب فى تنمية سرعة الحركة المفاجئة للضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (٥) ضربات .

– من الممكن التدرج فى تحديد عدد مرات الضرب ٥ ، ١٠ ، ثم١٥ .

– يحتسب اللاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (١٦٠)



شكل (١٦٠)

- الغرض *Purpose* : اعــداد – ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كـرتـان

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلفا خط الـ ٣م بتمرير الكرة للاعب "B" الواقف فى مركز (٣) كمعد الذى عليه أن يعدها إلى اللاعب "C" من مركز (٤) ليقوم بالضرب .

– بمجرد قيام اللاعب "C" بالوثب على اللاعب "B" (المعد) أن يصرح أو ينادى بكلمة أما (خط) أى فى خط مستقيم (*Straight*) ، أو كلمة (زاوية) (*Angle*) أى ضرب بزاوية .

– على اللاعب "C" أن يضرب أسفل الخط خط الـ ٣ م . أو بزاوية
– يكرر التدريب باستمرار .

– أنظر شكل (١٦٠) لملاحظة خط سير الكرة وترتيب العمل .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية سرعة التفكير فى الهواء عند الضرب .

– على المدرب توجيه الضرب أو الاعداد .

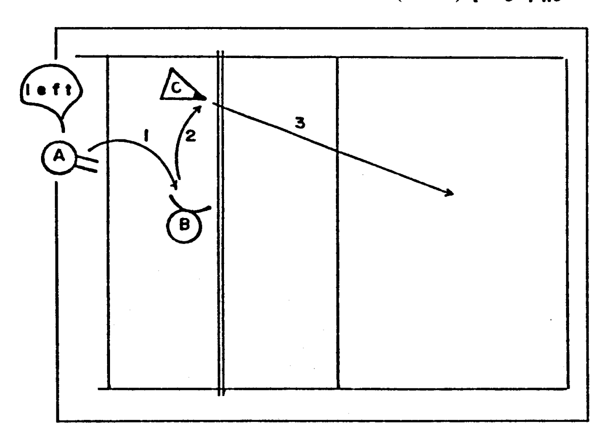
– يتناوب اللاعبين العمل عقب (٥) ضربات هجومية .

– يحدد للاعب عدد محدد للضرب الهجومى .

– يحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة فى زاوية كذلك يحتسب للاعب عدد الضربات الناجحة المستقيمة .

– فى مرحلة لاحقة يمكن توجيه الضرب من مركز "C" .

تدريب رقم (١٦١)



شكل(١٦١)

- **الغرض** ***Purpose*** : **اعداد – ضرب هجومى**

Set, Spiking Attack

- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** : **ثلاث لاعبين**
- **الاحتياجات** ***Equipments*** : **كرتان**

وصف التدريب *Drill Description* :

– مشابهة للتمرير السابق (١٦٠) ولكن مع اختلاف النداء حيث :

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بتمرير الكرة للاعب "B" المعد فى مركز (٣) على الشبكة الذى عليه أن يقوم باعدادها *Setting* للاعب "C" المهاجم ليقوم بالضرب الهجومى .

– بمجرد قيام اللاعب "C" بالوثب ، على اللاعب "A" أن يصيح بكلمة إما (شمال) أو (يمين) *Right or Left* .

– على اللاعب "C" القيام بالضرب أما بيديه اليمنى أو اليسرى . حسب تعليمات النداء .

– أنظر شكل (١٦١) لملاحظة خط سير الكرة وترتيب العمل .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بسرعة التفكير مع تنمية سرعة رد الفعل .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب كل (٥) ضربات .

– يترك للمدرب توجيهه مهارتى الاعداد والضرب .

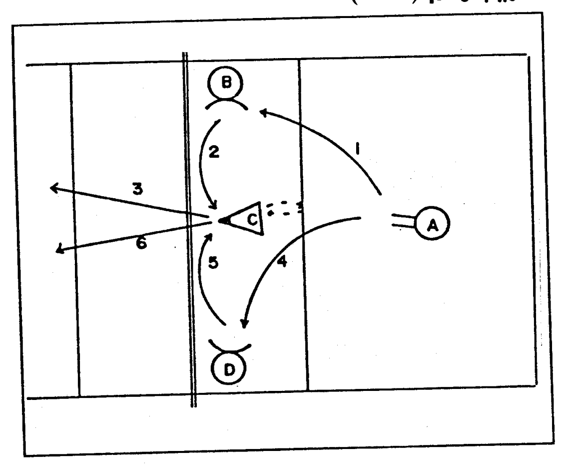
– من الممكن تدرج عدد الضربات ٥ ثم ١٠ ، ١٥ ضربة .

– يحتسب للاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة .

– أيضاً يحتسب لمعد عدد مرات الاعداد الناجحة أو الفاشلة .

– فى مرحلة لاحقة يسمح بأداء التدريب من مركز (٢) فى الناحية الأخرى من الشبكة .

تدريب رقم (١٦٢)



شكل(١٦٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : (١٥) كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقـوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقـة الدفـاع (الملعب الخلفى *BackCourt*) برمى الكرة للاعب "B" الواقف بقرب الخط الجانبى عند مركز (٢) .

- يقـــوم الـلاعب "B" بمهـمـة إعـداد الكرة للمـهـاجم "C" ليقـوم بالضـرب من المنتصف .

- فى نـفس الـلحظة يقـــوم الـلاعب "A" برمى الـكرة مــرة أخــرى لـ"D" الواقف بقـرب الخط الجـانبى الآخـر فى مـركـز (٤) الذى عليـه أن يعـدها للاعب "C" الذى أنهى الـضــربة الأولـى لتـوه بضــربهــا فى زاوية أخرى مختلفة عن زاوية الضربة الأولى .

- يجب مراعاة المحافظة على سرعة التحرك .

- يفيد هذا التدريب فى تنمية سرعة التركيز لدى الضاربين .

- انظر شكل (١٦٢) لملاحظة خط سير الكرة وترتيب العمل .

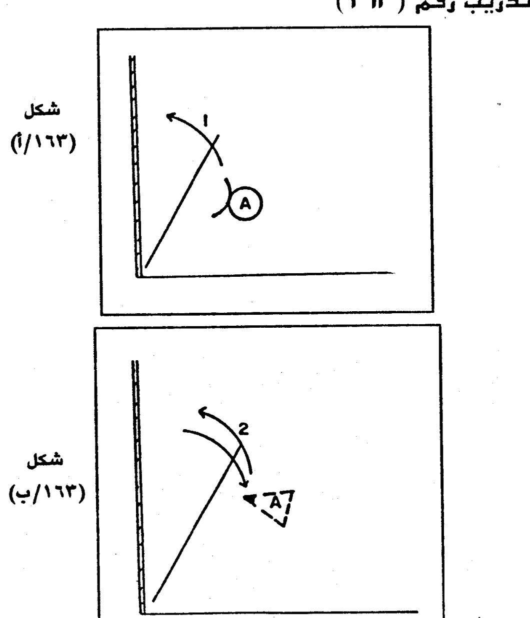
- على المدرب توجيه مهارات الاعداد والضـرب .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٥) ضـربة (عدد الكرات) .

- يحـتـسب لكـل لاعب عـدد مـرات الضــرب الناجـحـة والـفـاشـلـة من العدد الكلى .

- يحتسب لكل لاعب قام بالاعداد وعدد مرات الاعداد الناجحة .

تدريب رقم (١٦٣)



شكل (١٦٣/أ)

شكل (١٦٣/ب)

- الغرض *Purpose* : تمرير - ضرب خفيف *Pass, Tips*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف اللاعب "A" فى مواجهة الحائط وبعيداً عنه بمسافة ٥ أقدام (حوالى ٢م) شكل (١٦٣/أ) .

– يبدأ اللاعب فى تمرير الكرة اتجاه الحائط مستعملاً التمرير من أعلى وللأمام شكل (١٦٣/ب) .

– عند ارتداد الكرة من الحائط يثبت اللاعب ويضربها ضرب خفيف *Tips* .

– يترك للمدرب تحسين طريقة الضرب وشكل الأداء .

– يجب مراعاة الكرة يجب أن ترتد من الأرض والحائط قبل أداء الوثب .

– يسمح للاعب بالتحرك لمقابلة ارتداد الكرة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان مراحلة الضربة خاصة مرحلة الوثب .

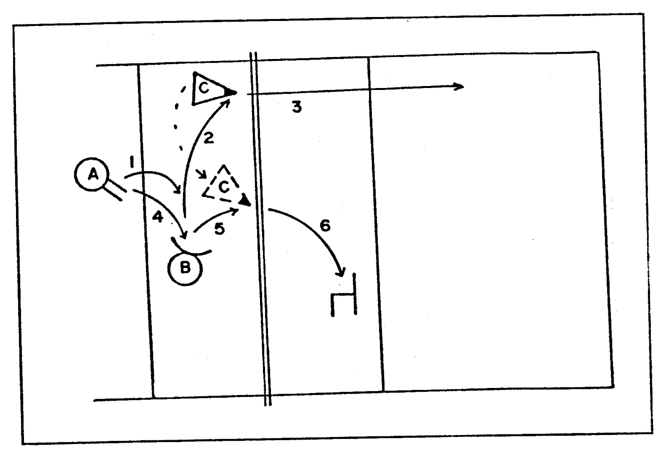
– كما يفيد فى تنمية مهارة الضرب الخفيف *Tips* .

– يمكن أن يحدد للاعب عدد معين من الضربات يجب تحقيقه .

– يراعى التدرج فى عدد مرات الضربة ١٠ ثم ١٥ مرة ... إلخ .

– أو يحتسب للاعب عدد الضربات محدد بزمن ، دقيقتين مثلاً .

تدريب رقم (١٦٤)



شكل(١٦٤)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – هجـوم
Set, Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : (١٥) كـرة ، مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

اللاعـب "A" خلف خط الـهـجـوم فى المنطقة الدفـاعـيـة *Throwing* يقـوم برمـى أو تمرير الكرة *Setting* داخل منطقة الهجـوم للاعب "B" المعـد *Setter* الذى عليـه أن يقـــوم بالاعــداد إلى الـلاعب "C" المهــاجم ليضربها فى مركز (١) ، (أى ضرب مواجه خط سيره) .

– بالنسبة للتمريرة الأولى يكون اعدادها لتضرب خفيفة أسفل خط الـ ٣ م ، ترتيب خط الـ ٣م أنظر سير الكرة الأولى ١ ، ٢ ، ٣ شكل (١٦٤) .

– بالنسبة للكرة الثانية يكون اعدادها للمنتصف وعلى اللاعب الضارب "C" أن يضربها خفيفة على هدف (مقعد) أنظر خط سير الكرة الثانية ٤ ، ٥ ، ٦ .

– الكرة الثالثة يكون اعدادها لضرب خفيف والرابعة يكون اعدادها فى المنتصف وهكذا استمر فى هذا بسرعة .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة الضرب فى الاتجاهات المختلفة .

– كما يعمل مع تنمية سرعة التركيز لدى الضاربين المرتبط بالتوجيه .

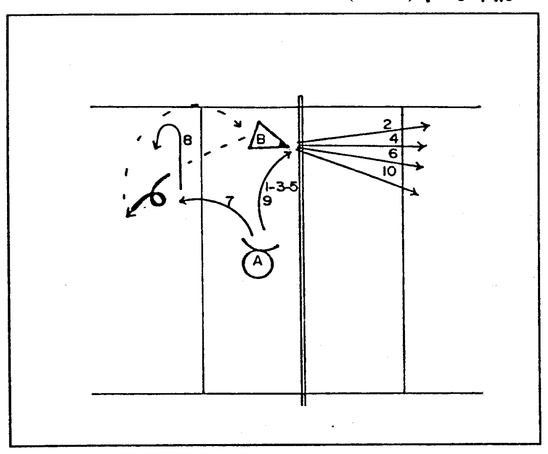
– على المدرب توجيه مهارات الضرب والاعداد .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٥) كرة .

– تحتسب لكل لاعب (٥) كرات فى الاتجاهات الثلاث .

– ضرب المنتصف – فى مركز (٤) – زاويا مختلفة .

تدريب رقم (١٦٥)



شكل (١٦٥)

- الغرض *Purpose* : ضـــرب - غطـس

Spike, Dive

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـــان

- الاحتياجات *Equipments* : (١٥) كـرة ، مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب المعد "A" الواقف فى مـركز (٣) باعـداد ثلاث كرات فى مـركـز (٤) للضـــارب "B" ليضـربهـا فى اتجاهات مـختلفـة حسب الترتيب الموضح بالشكل (١٦٥) .

- بالنسبة للكرة الرابعة يقوم اللاعب "A" برميها داخل الملعب خلف على الـ ٣م (داخل منطقة الدفاع) وعلى اللاعب الضارب "B" الدوران وعمل غطس *Diving* لتغطية الكرة .

- بالنسبة لكرة الخامسة يقوم اللاعب "A" باعدادها لـ "B" لضربها . أنظر شكل (١٦٥) لملاحظة ترتيب التمرير وتسلسله واتجاهات الضرب وكذا الغطس .

- اشرح وكرر هذا التدريب .

- يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة الضرب فى اتجاهات مختلفة .

- يعمل على تنمية صفة التركيز لدى الضاربين المرتبط بالتوجيه .

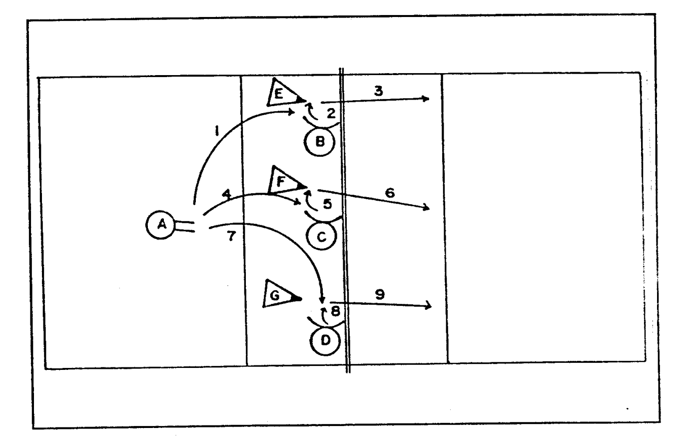
- يعمل على تنمية سرعة الحركة بالنسبة للكرة الرابعة .

- على المدرب توجيه مهارات الضرب والاعداد .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) مرات لكل لاعب .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة فى الاتجاهات المختلفة - عقب كل ضربة صحيحة فى الاتجاه (٢) ، ثم (٤) ، (٦) ، ثم (١٠) وهذا يتطلب تكرار العمل .

تدريب رقم (١٦٦)



شكل (١٦٦)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى

Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" داخل منطقة الدفاع وخلف الـ ٣م ، اللاعبـون "B" ، "C" ، "D" يبـعدان عن بعـضـهم بمسـافـة ١٥ قـدم بين كل لاعب وأخـر كمعدين بقرب الشبكة وتقريباً فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .

– اللاعبون الثلاثة الآخرون "E" ، "F" ، "G" كضاربين من المراكز السابقة ، قرب المعدين .

– يبدأ اللاعب "A" من المنطقة الخلفية فى رمى الكرات بالتناوب للمعدين "B" ، "C" ، "D" على التوالى وبسرعة .

– يقوم اللاعبين الضاربين ، بالاقتراب (الجرى) بالتحرك للضرب من المعدين "B" ، "C" ، "D" .

– انظر شكل (١٦٦) يوضح أماكن اللاعبين وترتيب التمرير واتجاهات الضرب .

– اشرح وكرر هذا التدريب .

– يعمل على تنمية صفة التركيز فى حالة وجود أكثر من كرة .

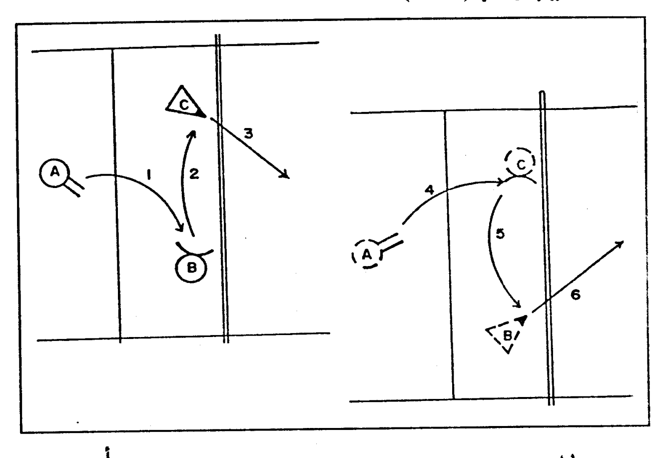
– يترك للمدرب توجيه مهارات الاعداد والضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) مرات ضرب لكل لاعب .

– يراعى الاهتمام بقوس طيران الكرة من اللاعب القاذف "A" إلى "B" ، ثم إلى "C" ، ثم إلى "D".

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب فى كل اتجاه على حدة .

تدريب رقم (١٦٧)



أ ب

شكل (١٦٧)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : (١٠) كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هـذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الدفاع وخلف خط الهجوم قليلاً ، برمى الكرة بالتناوب اتجاه اللاعب "B" ، "C" بحيث يكون الأداء كالآتى :

– يقوم اللاعب "B" باعداد الكرة الأولى للاعب "C" لضربها شكل (١٦٧/ أ)وفى الكرة الثانية يقوم "A" برمى الكرة إلى اللاعب "C" لاعدادها لـ "B" لضربها وهكذا شكل (١٦٧ / ب).

– استمر فى العمل بسرعة ، ويتم دوران اللاعبين بعد ١٠ ضربات ساحقة .

– اشرح وكرر هذا التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية سرعة الأداء الحركى للمهارة الاعداد فى وقت واحد وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب الواحد .

– يترك للمدرب توجيه مهارات الاعداد والضرب .

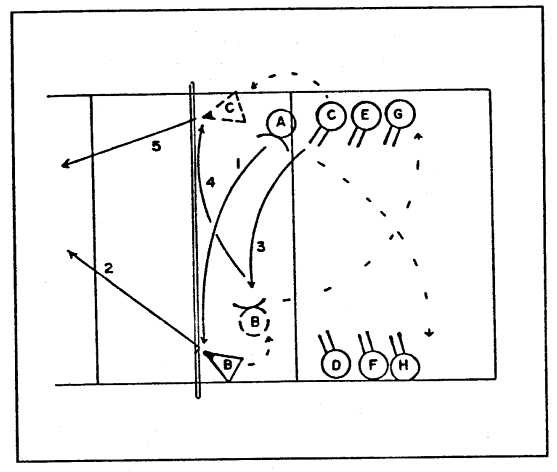
– يتناوب اللاعبين العمل فى اللاعب "A" بعد ١٠ مرات ضرب .

– يراعى الاهتمام باتجاه الضرب رقم (٣) فى شكل (١٦٧/ أ)، رقم (٦) شكل (١٦٧/ أب) .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب فى كل اتجاه على حدة .

– يسجل للاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة فى كل اتجاه بالنسبة لمجموع الضربات .

تدريب رقم (١٦٨)



شكل (١٦٨)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى

Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ٧ كـرات

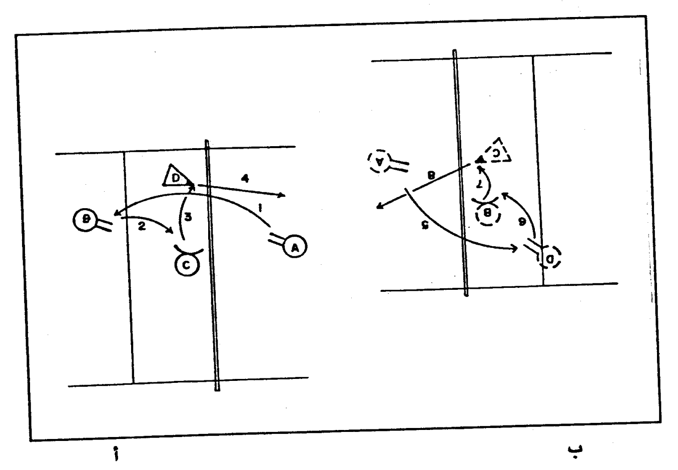
وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يبدأ اللاعبون من الوقوف قطارتين ، كل قطار بجوار أحد خطى الجانب قطار الجانب الأيمن يضم اللاعبين "A" ، "C" ، "E" ، "G" وقطار الجانب الأيسر يضم اللاعبين "B" ، "C" ، "D" ، "F" ، "H" .

- يقوم اللاعب "A" المتواجد فى أول القطار اللاعبين فى هذا التدريب بالاعداد المتقاطع (القطرى) للملعب للاعب "B" فى الجانب الآخر ليقوم بضربها شكل (١٦٨) .
- بمجرد ضرب اللاعب "B" للكرة ونزوله من الضرب ، يقوم اللاعب "C" المتواجد وراء "A" بقذف أو رمى الكرة لـ "B" لاعدادها متقاطعاً قطرى للاعب "C" لضربها وذلك بعد أن يكون قد تقدم ليحل محل "A" الذى التحق بقطار الجانب الأيسر .
- يجب على كل لاعب أن يعيد الكرة فى الحال عقب أداؤه للضرب .
- يجب على اللاعبين متابعة كراتهم والتحرك بعد الأداء فى نهاية كل قطار كما مبين بالشكل (١٦٨) الذى يوضح ترتيب التمرير وطريقة تحرك اللاعبون ، والانتقال إلى القطار الاخر .
- اشرح وكرر هذا التدريب بكرة بطيئة عند بدء التنفيذ بمعنى :
- فى مثل هذه التدريبات الكثيرة العدد يفضل أن يتم تعليم التدريب الأول بدون كرة (مجرد تحركات) ثم بكرة ممسلوكة ثم تنفيذ واقعى .
- استمر فى العمل بسرعة ويتم دوران اللاعبين عقب (٧) ضربات هجومية .
- يفيد هذا التدريب أيضاً فى تنمية سرعة الأداء الحركى لمهارة الاعداد والضرب فى وقت واحد وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب الواحد .
- يترك للمدرب شرح وتوجيه تحركات اللاعبين وكذا مهارة الاعداد والضرب .
- يجب بعد فترة متقدمة من التدريب أن يلاحظ المدرب انتقال القطار الأيمن بالكامل إلى الجانب الأيسر والعكس .
- يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب .
- يسجل لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب فى الاتجاه الأيمن والأيسر .

تدريب رقم (١٦٩)



شكل (١٦٩)

- الغرض *Purpose* : تمرير - اعداد - ضرب هجومي
Passing, Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" فى أحد نصفى الملعب فى المنطقة الدفاعية ، واللاعبون الثلاثة "B" ، "C" ، "D" فى النصف الآخر من الملعب شكل (١٦٩/١) .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة الأولى لتعبر من فوق الشبكة تجاه اللاعب "B" الذى عليه أن يمررها للاعب "C" الذى يقوم باعدادها للضارب "D" لضربها شكل (١٦٩/أ).

– بمجرد اللاعب "C" ما يضرب الكرة ، يرمى اللاعب "A" كرة جديدة للاعب "D" الذى يقوم باعدادها ليضربها "B" شكل (١٦٩/ب) .

– اكمل هذا التدريب بسرعة ، ويراعى الدوران من ممرر *Passer* – لمعد *Setter* – لضارب *Attacker* .

– كذلك يكون اللاعب "A" متنوعاً من ضارب لمعد لممر .

– اشرح هذا التدريب وكرره باستمرار – انظر الشكل لملاحظة نظام العمل وترتيب التمرير والاعداد والضرب .

– استمر فى العمل بسرعة ويتم دوران اللاعبين عقب (١٥) كرة

– ضرب .

– يفيد هذا التدريب أيضًا فى تنمية سرعة الأداء الحركى لمهارة الضرب من مركز (٤) ، (٣) وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب واحد .

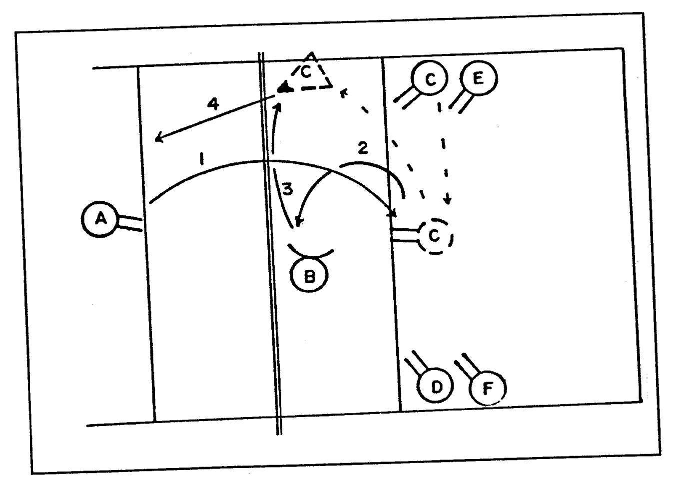
– يترك للمدرب شرح وتوجيه تحركات اللاعبين وكذا مهارة الاعداد والضرب .

– فى فترة متقدمة يسمح للاعب استلام الكرة من "A" أن يمررها باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* .

– يتناوب اللاعبين الثلاث العمل فيما بينهم عقب (١٥) ضربة .

– يحسب لكل لاعب عدد مرات الاستلام ، والاعداد ، والضرب الناجحة .

تدريب رقم (١٧٠)



شكل (١٦٩)

- الغرض *Purpose* : تمرير - اعـداد - ضرب هجـومى
Passing, Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "A" فى أحـد نصـفى الملعب وخلف خط الـ ٣ م وباقى اللاعبون فى النصف الآخر من الملعب .

- اللاعـب "B" مـعداً وواقـفاً بـقرب الشبكة للقـيام بمهام الاعداد للاعبين ناحيته .

- اللاعـبـان "C" ، "E" عند خـط الهـجـوم وبقـرب أحـد خـطـى الجانب ، بـينما اللاعـبان "D" ، "F" عند خط الهـجـوم أيضـًا ولكن بقـرب الخط الجانبى الآخر شكل (١٧٠) .

- يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة فى منتـصف الملعب وخـلف خط الـ ٣ م وعلـى اللاعب الضـــارب "C" المتواجـد بجوار خط الجـانب الأيمن سرعة التحرك لاستقبال الكرة . وتمريرها للمـعد "B" ، وليعـدها وفى تلك اللحظة على اللاعب "C" أن يتحـرك مرة أخـرى ليعـود بجوار خط الجانب ليأخذ خطوات اقترابه لضرب الكرة. فى نفس اللحظة يجب على اللاعب المعد "B" أن يعد الكرة عالية قرب خط الجانب شكل (١٧٠) .

- يقـوم اللاعب "D" بنفس عـمل اللاعب "C" بالنسبة للـكرة الثانية القادمة من ناحية "A" . وهكذا .

- اكمل هذا التدريب بسـرعة ويراعى الدوران وفق الترتيب الموضح ١ ، ٢ ... إلخ كالآتى : استـقـبـال *Reception* - اعــــداد *Setting* - ضرب *Spiking* .

- اشـــرح هـذا التـدريب ويفـضـل أن يتم تعـلمـه الأول بـدون كـرة (مـجـرد تحـركـات) ثم كـرة ممســوكة ، ثم تنفـيذ واقـعى نظر لكـثرة اللاعبين .

- اســتــمـر فى العـمل بســرعــة ويتم الدوران عـقـب (١٥) كـرة مضروبة .

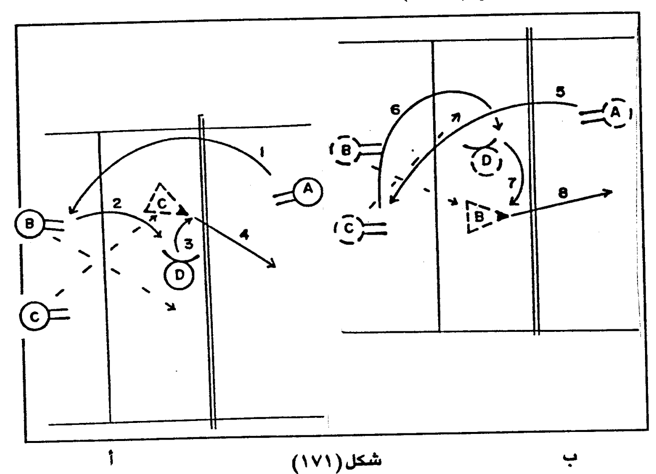
- يفيد هذا التدريب فى اتقـان وتثبـيت مهارة الاسـتلام من الحـركة مع التوجيه ثم الضرب مـــن الاعداد وذلك مـــن خـلال تنـــاوب العمل (استلام وضرب للاعب الواحد) .

- يسمح للمدرب باعطاء توجهات تغيير تحركات اللاعبين .

- من الممكن أن يتم استلامه الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً .

- يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد - الاستلام - الضرب .

تدريب رقم (١٧١)



أ شكل(١٧١) ب

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى *Set, Spiking Attack*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" فى أحد نصـفى الملعب وخلف خط الـهـجـوم وداخل منطقة الدفـاع ، بينمـا الثـلاثة لاعبـون الآخـرين "B" ، "C" ، "D" فـى النصف الآخر من الملعب داخل منطقة الدفـاع شكل (١٧١/أ) على هيئة مثلث رأسه اللاعب "D" قرب الشبكة .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة لتعبر فوق الشبكة اتجاه اللاعب "B" ، "C" بالتوالى .

– يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* للاعب "D" الواقف كمعد وعلى الشبكة وعلى الأخير "D" أن يعدها إما للأمام أو للخلف ، ترتيب (٢) .

– فى نفس اللحظة يجب على اللاعبان "B" ، "C" أن يتحركا بسرعة بالتقاطع عند تحركهم لضرب الكرة شكل (٧١) أ ، ب .

– يستطيع المعد "D" القيام بالاعداد من ترتيب (٣) ، ليكون الضرب من مركزى (٢) و (٣) ، هذا عندما يكون الكرة من "A" اتجاه "B" .

– أما إذا كانت الكرة من "A" ترتيب (٥) إلى "C" ترتيب (٦) بأن المعد "D" ترتيب الاعداد (٧) يقوم باعدادها خلفًا إلى "B" ترتيب الاعداد (٨) للقيام بضربها .

– يجب المحافظة على التحرك السريع للقيام بالضرب .

– يجب تعليم هذا التدريب ببطء من المشى ثم الجرى بدون كرة ثم تنفيذ بكرة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاستلام من الحركة مع التوجيه ثم الضرب .

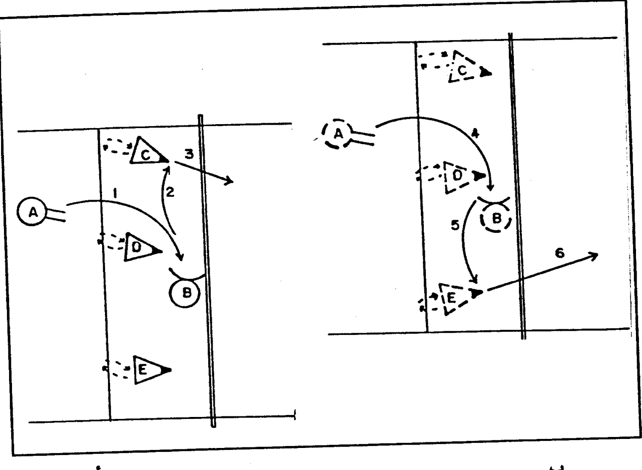
– كما يفيد هذا التدريب فى تعليم كيفية عمل التركيبات *Combination* الحادثة على الشبكة .

– يسمح للمدرب باعطاء توجيهات تفيد تحركات اللاعبين .

– يحتسب لكل لاعب مهارات الاستلام ، الاعداد والضرب وتسجل المحاولات الناجحة والفاشلة بالنسبة للعدد الكلى .

– يتناوب اللاعبون العمل بعد ١٠ كرات .

تدريب رقم (١٧٢)



شكل (١٧٢)

- الغرض *Purpose* : اعــداد - ضرب هجــومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبيــن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كــراة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- اللاعب "A" خلف خط الـ ٣ م فى أحـد نصـفى الملعب ناحـيـة مـركـز (٥) ، يرمى أو يمرر للمـعـد "B" الواقف قـريبًا مـن الشبكة فى نفس نصف الملعب .

– يقـوم اللاعب "B" المعـد باعـداد الكرات عـشـوائيًا لكل ضـارب من الضـاربين الـثلاثة "C" ، "D" ، "E" الذين عليـهم جمـيعًـا التحرك لـلأمام لعمل الهجوم شكل (١٧٢/أ) .

– يجب على اللاعبين الضـاربون أن يتحـركوا خلفاً حتى خط الـ ٣م ويستعدوا بسرعة للضرب مرة أخرى ، ممكن لمس الخط .

– يجب المحافظة على التحرك أثناء التدريب .

– يفـيـد هذا التـدريب فى اتقـان وتثبت مـهـارة الضـرب من الحـركة حيث اللاعبون الضاربون يلمسـون خط الـ ٣ م .

– كمـا يفيـد هذا التدريب فى تعلـيم كيفـية عـمل التركـيبـات أو مزج الهجوم حيث يتحرك المهاجمين الثلاث فى آن واحد .

– ويفيـد أيضاً فى الارتقاء بسـرعة رد الفعل للمـهاجم الغيـر المتوقع كما فى حالة ضرب "E" من اعداد خلفى .

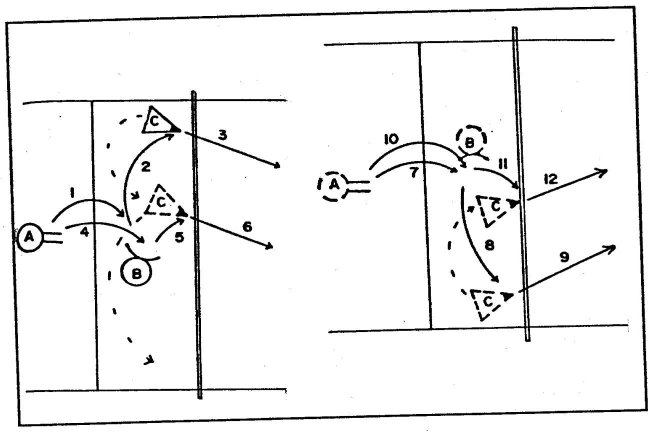
– يجب الاهتمام بتنمية عنصـر سرعة الانتقالية فـهى تفيد فى مثل هذه التدريبات .

– يسمح للمدرب باعطاء توجيهات فى تحركات اللاعبين .

– يحـتسـب لـكل لاعب مـهـارات الاعـداد والضـرب وذلـك بعـد تناوب العمل فيما بينهم .

– تسجل محاولات الضـربة الناجحة لكل لاعب على حده .

تدريب رقم (١٧٣)



أ شكل (١٧٣) ب

- الغرض *Purpose* : اعــداد - ضرب هجــومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيــن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- نفس أماكن اللاعبون فى التدريب السابق (١٧٢) (أ ، ب) .

- يقـوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣ م داخل منطقة الدفـاع برمى الكرة للاعب المعد "B" داخل منطقة الهجـوم الذى عليه أن يعدها

للاعب "C" لضربها من مركز (٤) ·

– يكون الاعداد للكرة الأولى قرب الخط الجانبى الأيسر بينما يكون الاعداد الثانى (لنفس اللاعب "C" /٥) فى المنتصف فى حين الاعداد الثالث لنفس اللاعب "C" يكون قرب الخط الجانبى الأيمن شكل (١٧٣/ب) ،أنظر شكل (١٧٣) أ ، ب لملاحظة خط سير الكرة وترتيب وكيفية تحرك اللاعبين ·

– يكون اعداد الكرة الرابعة لنفس اللاعب "C" فى المنتصف شكل (١٧٣/ب) ·

– اكمل إعداد خلفاً عبر الشبكة ·

– يجب المحافظة على التحرك السريع للقيام بالضرب ·

– ضرورة الاهتمام بتعليم الضارب المتحرك كيفية التحرك السريع ·

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاعداد والضرب ·

– يفيد هذا التدريب فى تعليم اللاعبين المهاجمين كيفية التحرك بطول الشبكة مما يساعد اكتساب مهارات الضرب المتنوع ·

– كما يفيد هذا التدريب فى اكتساب اللاعب مهارات الضرب من مختلف المراكز وبطرق اعداد مختلفة للأمام وللخلف والمنتصف ·

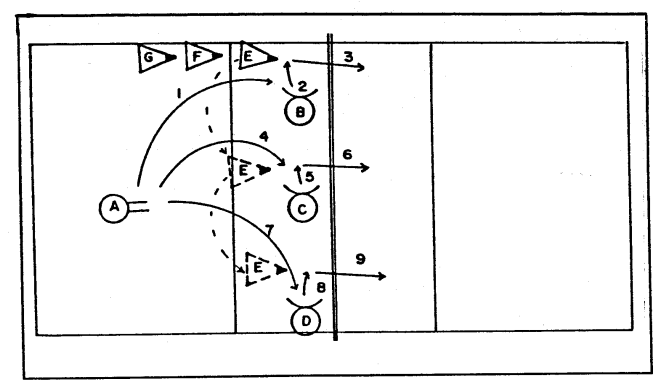
– يسمح للمدرب باعطاء توجيهات تغيير فى تحركات اللاعبين ·

– يتناوب اللاعبين الثلاث العمل بعد ١٥ كرة مضروبة ·

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب من الناحية اليمنى – ثم المنتصف ثم اليسرى ·

– وتسجل بالنسبة لمجموع الكلى (١٥) ضربة ·

تدريب رقم (١٧٤)



شكل(١٧٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" فى المنطقة الخلفية فى أحد نصـفى الملعب يأخذ فى رمى الكرات للمعدين "B"، "C" ، "D" الواقفين قرب الشبكة .

- ترمى الكرات من "A" اتجاه المعدين "B"، "C"، "D" بالتناوب أو على التوالى .

- اللاعب "E" سوف يضرب (٣) كرات معده من "B" على النحو التالى الكرة الأولى قرب خط الجانب من اللاعب "B" ثم يتحرك جانباً لضرب الكرة الثانية من المنتصف من اللاعب المعد "C" ثم يتحرك جانباً لضرب الكرة الثالثة قرب الخط الجانبى الآخر المعده من اللاعب "D" شكل (١٧٥) .

- يجب المحافظة على سرعة التحرك .

- بمجرد انتهاء الضارب يبدأ الذى يليه فى القطار اللاعب "F" .

- يجب فى هذا التدريب التركيز على أن يتم تحرك الضارب بأقصى سرعة .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاعداد والضرب الهجومى المتحرك بصفة عامة .

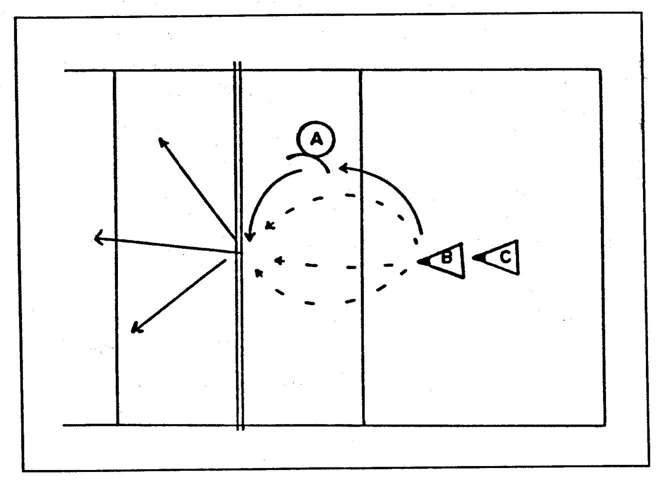
- وبصفة خاصة اتقان وتثبيت الضرب من مختلف المراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .

- يترك لمدرب حرية توجيه اللاعبين .

- يتناوب لاعبى الضرب العمل مع المعدين بعد (١٥) كرة مضربة .

- يحتسب وتسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب من الناحية اليمنى ثم المنتصف ثم اليسرى .

تدريب رقم (١٧٥)



شكل (١٧٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : كـرتـان

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى التدريب على النحو التالى :

– اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم فى أحد نصفى الملعب .

– يقـوم اللاعب "A" بمهمة إعداد الكرات للضاربين "C" ، "B" فـى نفس الملعب بالتناوب ليقوما بالضرب .

- أثناء الضرب ، على الضاربين استعمال زوايا اقتراب مختلفة فى كل مرة يقوما فيها بضرب الكرة ، وأيضًا فى اتجاهات مختلفة تتفق وزوايا الضرب ، شكل (١٧٥) .

- يراعى تمرير الكرة من الضارب للمعد فى بداية التدريب .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت زوايا دخول الضارب لأداء الضرب .

- يفيد هذا التدريب فى تعليم اللاعبين سرعة تغيير زوايا الضارب حسب الكرة المتوقعة .

- يحتاج هذا التدريب من المدرب إلى اعطاء بعض تدريبات الرشاقة قبل بداية التدريب .

- يجب أن يكون اتجاه الضرب يتفق وزوايا دخول اللاعب .

- يترك للمدرب التعليمات الخاصة بتصحيح زوايا الدخول لأداء الضرب .

- فى فترة متقدمة يترك للاعب الاعداد والضارب حرية اختيار زوايا الاقتراب .

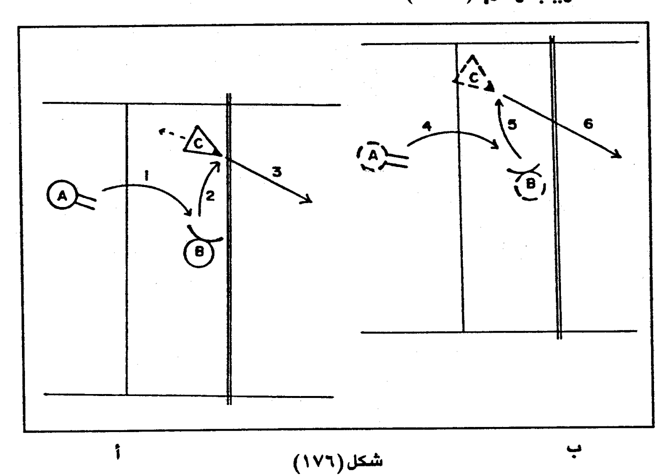
- بمواصلة التدريب على لاعب الضرب أن يكون حاضراً الذهن لدخول فى أى زواية اقتراب دون اتفاق مسبق مع المعد .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب أداء (١٠) ضربات ناجحة .

- تحتسب ويسجل لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة بالنسبة لمجموع الكلى المتفق عليه .

- من خلال هذا التسجيل يستطيع أن تعرف أقوى أو أضعف زوايا دخول للاعب .

تدريب رقم (١٧٦)



أ — ب

شكل (١٧٦)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يبدأ اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م فى قذف كرة للمعد "B" الذى عليه أن يعدها للضارب "C" .

– يراعى أثناء الاعداد أن يكون اعـداد الكرة الأولى قـرب الشـبكة شكل (١/١٧٦) .

– ويكون اعداد الكرة الثانية بعيداً عن الشبكة ليرغم الضارب على التحرك خلفًا لضرب الكرة ، انظر شكل (١٧٦/ب) لملاحظة تغير مكان الضارب "C" .

– استمر فى أداء التدريب بسرعة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارتى الاعداد والضرب الهجومى .

– كما يفيد هذا التدريب فى تعويد الضارب على الكرات الفاجئية التى تجيئ أمامه على الشبكة أو خلفه .

– يترك للمدرب تصحيح تحديد الاتجاه بقوله (قريب الشبكة) *Close* أو (بعيد عن الشبكة) *Away* .

– يترك للاعب حرية التصرف فى موقف الضرب إذا كانت الكرة أمامه أو خلفه .

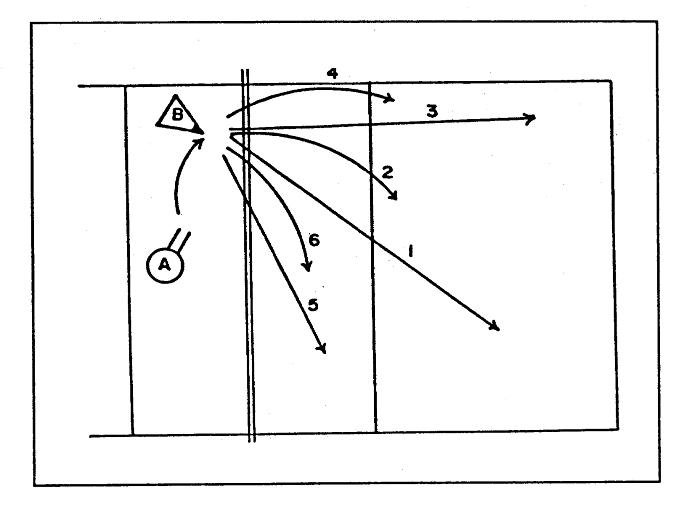
– بمواصلة التدريب يجب على اللاعب الضارب أن يكون حاضر الذهن ومهيئ لأى كرة معدة قريبة من الشبكة أو بعيد عنها .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب أداء (١٠) ضربات ناجحة .

– يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد الضربات الهجومية الناجحة والفاشلة والقريبة من الشبكة والبعيدة عنها .

– من خلال هذا التسجيل يستطيع أن تعرف ما يمتاز به هذا اللاعب ، فمثلاً هل يمتاز بالضرب القريب من الشبكة أو البعيد عنها .

تدريب رقم (١٧٧)



شكل (١٧٧)

- الغرض *Purpose* : ضرب هجومى

Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـــان

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يبدأ اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الهجـوم برمى الكرات عالية فى سرعات متتالية للضارب "B" الواقف فى مركز (٤) .

– تضرب الكرة الأولى بقوة للركن المعاكس لنصف الملعب الآخر اتجاه مركز (٥) .

– يكون ضرب الكرة الثانية بقوة أسفل فى حين يكون ضرب الكرة الرابعة والخامسة بقوة أسفل الزاوية .

– استمر فى الضرب بنفس الترتيب للضربات ، أنظر شكل (١٧٧) لملاحظة اتجاهات الضرب .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس الحركى بزوايا الضرب فى الاتجاهات المختلفة .

– كما يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الضرب الهجومى من مختلف الزوايا .

– يترك للمدرب فى الأول تحديد زوايا الضرب .

– كما يترك له تصحيح زوايا الدخول .

– فى فترة لاحقة يترك للاعب حرية اختيار الاتجاه حسب ما يترائ له من وقت الدفاع المناسب .

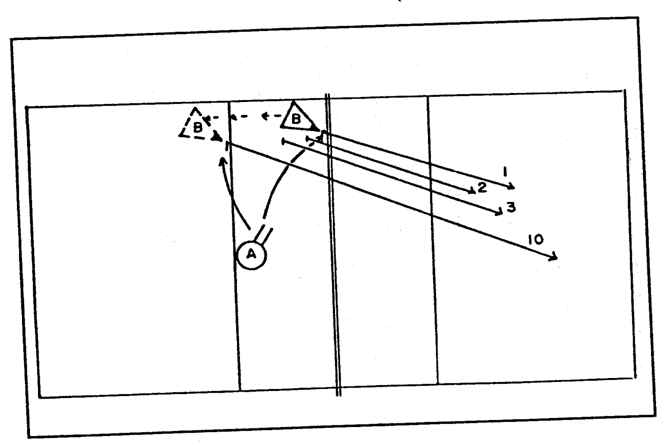
– بمواصلة التدريب يجب على اللاعب أن يكون حاضراً الذهن يستطيع أن يضرب الكرة فى أى اتجاه .

– يتناوب اللاعبان العمل بعد (٥) كرات .

– يحاول اللاعب أن يحافظ على ترتيب هذه الاتجاهات أثناء التدريب .

– يحسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة الخاصة قبل زواية حتى تعرف أقوى وأضعف الزوايا .

تدريب رقم (١٧٨)



شكل (١٧٨)

- الغرض *Purpose* : ضرب هجومى

Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـــان

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف على خط الهجوم برمى كرات عالية فى سـرعات مـتتـالية للضـارب "B" لضـــربهـــا ، وهـو واقف فى مـكانه فى منتصف المنطقة الأمامية .

– تكون كل كرة مقذوفة اتجاه أحد القدمين البعيد عن الشبكة ، حتى يستطيع اللاعب الضرب من على خط الهجوم .

– على اللاعب "A" أن يكون متحرك ومتنوعًا فى التحرك بالنسبة لكل ضربة .

– يراعى ترتيب العمل ، أنظر شكل (١٧٨) لملاحظة اتجاهات الضرب .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس الحركى بالاتجاهات المختلفة من مركز ثابت (٤) .

– كما يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الضرب الهجومى من مختلف الزوايا .

– يجب أن تكون الكرة المقذوفة اتجاه أحد القدمين البعيدة حيث هى التى سوف تحدد خط سير اللاعب نحو الكرة .

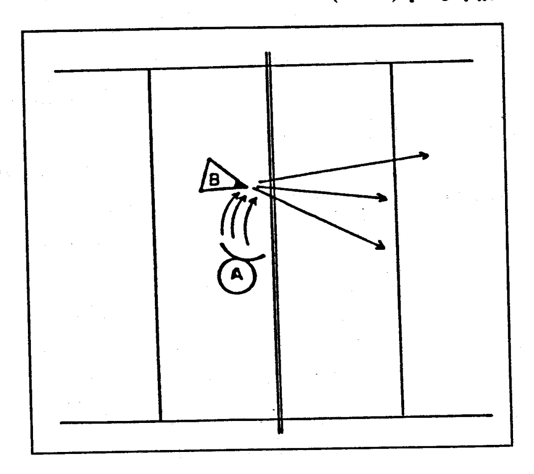
– يترك للمدرب فى الأول تحديد زاوية بعيدة للضارب ثم فى مرحلة لاحقة يترك له زوايا مختلفة .

– يترك للاعب حرية اختيار الزواية والاتجاه الملائم حسب حالة الكرة ومكانها من وضع القدمين قريبة من أحد القدمين القريبين أو بعيدة جهة القدم الخاصة .

– يتناوب اللاعبان العمل عقب (١٠) كرات مضروبة .

– تحسب وتسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة أو الفاشلة بالنسبة لاتجاه رمى الكرة ناحية القدم ، فمثلاً عدد مرات الضرب عندما تكون الكرة مقذوفة ، اتجاه أو بعيد أو جانب أحد القدمين والأفضل الاتجاه البعيد طبعاً .

تدريب رقم (١٧٩)



شكل (١٧٩)

- الغرض *Purpose* : ضرب هجومي
Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبـــان
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الهجـوم برمى كرات عالية قرب الشبكة وفى سرعات متتالية .

– على اللاعب الضارب "B" أن يثب ليضرب كل كرة (مع ملاحظة مكان الضرب هو مركز ٣١) .

– بالنسبة لباقى اللاعبين يمكن استعمالهم فى استرداد الكرات وحمايتهم من الكرات التى يمكن أن تتدحرج تحت قدمى الضارب شكل (١٧٩) .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الجيدة للتوافق .

– كما يفيد هذا التدريب فى ترقية الاحساس بالتوافق الحركى الجيد .

– أيضًا يفيد هذا التدريب على اتقان وتثبيت حرية الوقوف فى المواقف التى ترد فيها الكرة سريعة من حائط الصد (الكرات المرتدة) .

– يراعى فى هذا التدريب رمى الكرات بتناوب عامل السرعة حتى تعطى اللاعب الضارب بعض الوقت ليهيئ نفسه للكرة المثالية لضربها .

– يستطيع المدرب أن يخير اللاعب باتجاهات الضرب .

– فى مرحلة متقدمة يترك للاعب حرية اختيار الاتجاه .

– يترك المدرب تصحيح الأخطاء الفنية فى مراحل الضرب .

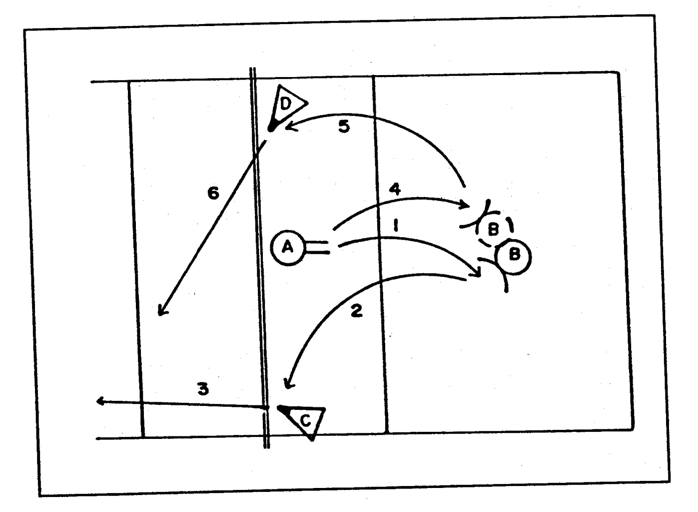
– يحدد للاعب عدد محدد من الضربات يتم بعدها تبديله حوالى (١٥) ضربة .

– يتناوب اللاعبان أو باقى الفريق العمل .

– تحتسب للاعب عدد مرات الضرب وكذا الاعداد .

– تحتسب للاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة فى كل اتجاه بمعدل (٥) ضربات لكل اتجاه .

تدريب رقم (١٨٠)



شكل (١٨٠)

- الغرض *Purpose* : ضرب هجومى

Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- يقف اللاعب "A" قريب من الشبكة فى مركز (٣) فى حين يقف

اللاعب "B" فى منتصف الملعب (منطقة الدفاع) ، اللاعبان "C" ، "D" يتناوب الضرب من مركز (٢) ، (٤) .

– يبدأ اللاعب "A" فى تمرير الكرة *Passing* لـ "B" الذى أن يعدها بالتناوب للجهة اليمين وللأمام للاعب "C" *Forward Right Set* ثم للجهة اليسرى وللأمام *Forward Left Set* للاعب "D" ، أنظر شكل (١٨٠) .

– يجب على اللاعب الضارب التدريب على الضرب أسفل الخط وكذا الضرب فى زواية .

– يتم العمل فى هذا التدريب وفق التدريب الموضح بالشكل (١٨٠) .

– يعتبر هذا التدريب امتداد لمجموعة التدريبات الأخيرة التى تعمل على تنمية واتقان الضرب فى الاتجاهات المختلفة .

– كما يعمل على تنمية اتجاهات الضرب من المراكز الأساسية (٢)، (٤) فى اتجاه مقطع كل مركز .

– يفيد هذا التدريب على تعليم ثم اتقان الضرب لأسفل الخط مركز (٢) وكذا الضرب فى زاوية مثل حالة الضرب مركز (٤) .

– يترك للمدرب تصحيح الأخطاء الفنية المرتبطة بمراحل الاقتراب وكذا تصحيح حركة الذراع – وطريقة لف الجسم لمقابلة الاتجاه .

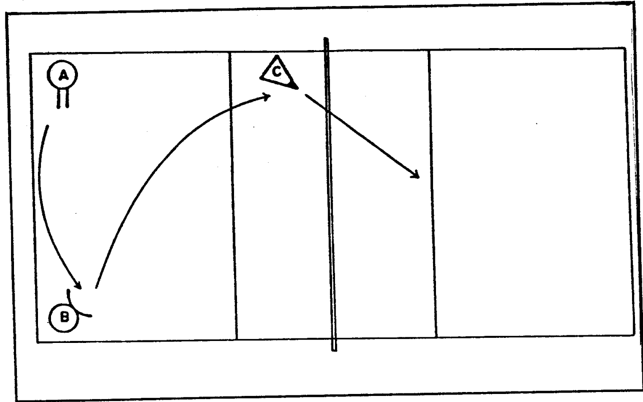
– تحديد للاعب الضارب (٥) كرات مضروبة فى اتجاه لأسفل ومثلها فى زواية .

– يسمح للاعب الرابع "B" فى الشكل أن يتحرك فى أى اتجاه لمقابلة الكرة الرماة من "A" .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة فى كل ضرب اتجاه الخط لأسفل ، وكذا الضرب فى زواية .

– تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب ضارب على حده للزاوية .

تدريب رقم (١٨١)



شكل (١٨١)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" فى الركن الأيسـر الخلفى من الملعب ، مـركـز (٥) بينمـا اللاعب "B" فى الركن الأيمن الخلفى مـركـز (١) ، واللاعب "C" فى الأمام من الجهة اليسرى مركز (٤) .

– يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للاعب "B" *Long Pass* الذى عليه أن يعدها عالية *Long Set* عند الشبكة للضارب "C" ليقوم بالضرب شكل (١٨١) .

– يجب التدريب أولاً على الضرب أسفل الزاوية ، ثم التدريب على الضرب أسفل خط الـ ٣ م .

– يجب الحفاظ على الاعداد عالياً .

– يفيد هذا التدريب فى تعليم واتقان وتثبيت مهارة الاعداد من المنطقة الخلفية إلى الأمامية من قوس طيران عالى .

– حيث كثيراً ما نلاحظ أن هناك بعض الكرات الطائشة أو العرضية يمكن استغلالها وانقاذها وتنفيذ هجمة منها .

– يترك للمدرب حرية تصحيح قوس طيران الكرة .

– على اللاعب الضارب فى مركز (٤) أن يكون مستعداً للضرب وذلك من خلال النظر إلى الكرة .

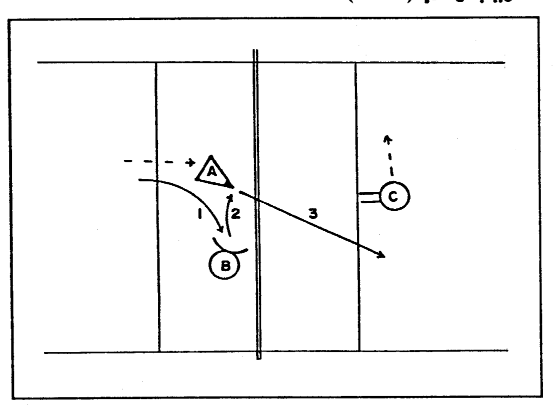
– يكون اتجاه الضرب هو اتجاه دخول زوايا اللاعب .

– يتناوب اللاعبون الثلاثة العمل بعد (٥) مرات لكل لاعب .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب الناجحة والفاشلة للوقوف على مستوى الضرب من هذه التمريرة .

– يمكن أن ننتقل اتجاه الضرب إلى مركز (٢) على أن يكون التمرير "B" إلى "A" إلى "C" ومركز (٢) على الشبكة .

تدريب رقم (١٨٢)



شكل(١٨٢)

- الغرض *Purpose* : اعــداد - ضرب هجــومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيــن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كــرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف اللاعب "A" خلف خط الـ ٣م ، ثم يبـدأ فى تمرير الكرة للمعد "B" /١ الواقف قرب الشبكة ليعدها للاعب "A" مرة أخرى الذى عليه أن يقترب لأداء الضرب .

- بمجــرد وثب اللاعب "A" بضــــرب الكرة على اللاعب "C" /٣ الواقف فى النصف الأخير من الملعب .

- يجب على اللاعب "A" أن يتخذ القرار وهو فى الهواء لضرب الكرة فى اتجاهات مختلفة بعيداً عن اللاعب "C" .

- يفيد هذا التدريب فى تعليم اللاعبين سرعة اتخاذ القرار .

- يفيد هذا التدريب فى تعليم واتقان مهارة الاعداد القصير *Short Set* والضرب الهجومى السريع من مركز (٣) .

- يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعاً وراء كرته التى يكون قد مررها إلى المعد وإلا ينتظر خروج الكرة منه .

- على المعدان يكون باعداد الكرة سريعة وقصيرة نسبياً .

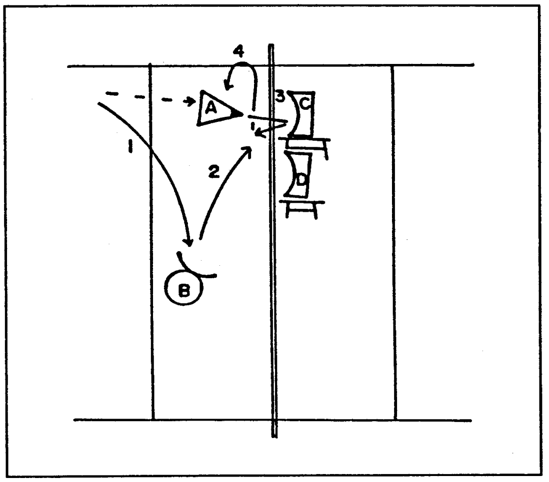
- يترك للمدرب تصحيح الاعداد ومراحل الضرب .

- يتناوب اللاعبون الثلاثة العمل بعد (٥) كرات هجومية لكل لاعب .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد وكذا عدد مرات الهجوم من مركز (٣) .

- من الممكن الاستعاضة عن اللاعب الهدف بمقعد .

تدريب رقم (١٨٣)



شكل(١٨٣)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضـرب – اسـترجـاع
Setting, Spiking, Rebounding

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربـع لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات ، ٢ منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعبان "C"، "D" فى أحد نصـفى الملعب وكل منهما على المنضدة أو مقعد قرب الشبكة ليقوما بالصد .

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م بتمرير الكرة للاعب "B"

الذى عليه أن يعدها فى نصف الملعب الآخر أو الجهة العكسية للاعب "A" مرة أخرى ليقوم بضربها فى أيدى حائط الصد وذلك بعد أن تقدم على الشبكة ، أنظر شكل (١٨٣) .

– يجب أن يحاول اللاعب الضارب "A" أن يستلم الكرات المنخفضة المرتدة من الحائط *Rebound* حائط الصد لتعود مرة أخرى عالية للمعد

– من الممكن الاستعانة بلوح للصد فى هذا التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى تطوير وتنمية مهارة الضرب فى وجود حائط الصد .

– كما يفيد فى تنمية مهارة الكرات المرتدة من حائط الصد .

– يجب على اللاعب المهاجم "A" يحاول أن يضرب الكرة بقوة فى حائط الصد حتى تعمل على تقوية الذراع الضاربة ضد مقاومة من أيدى حائط الصد .

– من الممكن فى مرحلة متقدمة أن يحاول المهاجم ضرب الكرة فى أماكن مختلفة من أيدى لاعبى الصد .

– كما يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعًا فى النزول إلى الوضع المنخفض حتى يستطيع استلام الكرة المنخفضة من حائط البعيد .

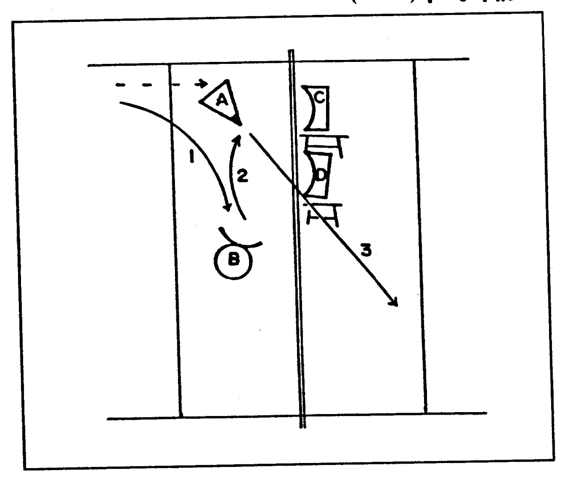
– يترك للمدرب توجيه اللاعب الضارب إلى أماكن الضرب فى الحائط ، كذلك توجيه المعد إلى ارتفاعات أقواس طيران الكرة .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة (الناجحة فى ضرب الحائط وكذلك فى كيفية استلامها منخفضة ، الفاشلة خارج حائط الصد تماماً) .

– تسجل النتائج لتعرف على نواحى القصور والاجادة فى الضرب .

تدريب رقم (١٨٤)



شكل (١٨٤)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات ، ٢ منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف اللاعبان "C" ، "D" كل منهما على منضدة وبقرب الشبكة لمحاولة صد الكرة فى أحد نصفى الملعب.

- يقوم اللاعب "A" فى الناحية العكسية بتمرير اللاعب "B" الذى

عليه أن يعدها لـ"A" ليقوم بضربها شكل (١٨٤) .

– يجب على الضارب "A" أن يحاول ضرب الكرة من حول حائط (الزواية الخارجية) الصد لداخل الملعب .

– يمكن أيضاً استعمال لوح الصد بالنسبة لهذا التدريب أيضاً .

– يفيد هذا التدريب فى تطوير وتنمية مهارة الضرب فى وجود حائط صد .

– كما يفيد هذا التدريب فى محاولة تنمية مهارة الضرب مع الهروب من حائط الصد .

– يفيد هذا التدريب أيضاً فى تطوير القدرة على التفكير والتركيز فى مهارة الضرب حول حائط الصد .

– يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعاً فى النزول فى الوضع المنخفض حتى يستطيع استلام الكرات .

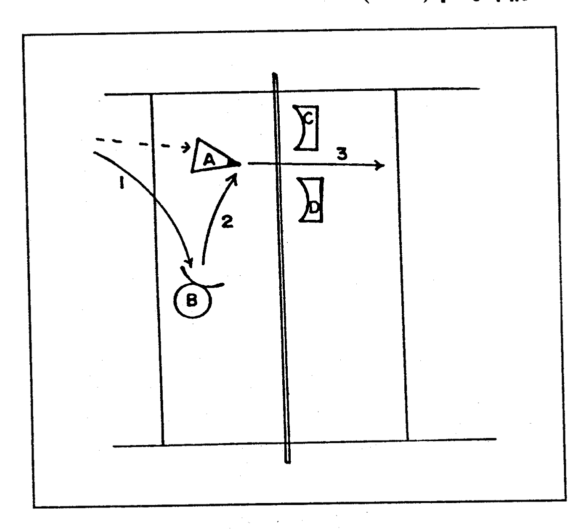
– يترك للمدرب توجيه اللاعب الضارب إلى أماكن الضرب ، أماكن حول حائط الصد ، كيفية الوصول بسرعة إلى الوضع الخاص بالكرات المرتدة .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

– يحتسب لكل لاعب ٥ ضربات ناجحة يتم بعدها تغير اللاعبين بما فيهم حافظ الصد .

– يحتسب نتائج المهارة بالنسبة للمجموع الكلى الذى يحدده المدرب .

تدريب رقم (١٨٥)



شكل(١٨٥)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب – صـد
Setting, Spiking, Blocking
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقـوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م فى أحـد نصـفى الملعب بتمرير الكرة للمعد "B" الذى أن يعدها قـرب الشـبكة للضـارب "A" ليضربها أثناء قيام "C" ، "D" بالصد شكل (١٨٥) .

- على اللاعبان "C" ، "D" أن يحركا أيديهم قبل الضرب ليتركا أمامه ثغرة فى حائط الصد للضارب ليقوم بالضرب حول حائط الصد شكل (١٨٥) .

- يجب على الضارب أن ينظر أولاً ثم يضرب .

- يعتبر هذا التدريب من تدريبات النصائح .

- يفيد هذا التدريب فى تطوير وتنمية مهارة المروق من بين أيدى لاعبى حائط الصد .

- كما يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس بمكان الثغرة فى أيدى لاعبى الصد .

- يفيد أيضًا فى القدرة على التفكير والتركيز فى مهارة الضرب مثل أدائها .

- ليست العبرة بقوة الضرب ولكن بنتيجة الضرب .

- على اللاعب المهاجم "A" أن يكون سريعًا عقب تمرير الكرة للاعب "B" حتى يستعد لبدء خطوات الضرب .

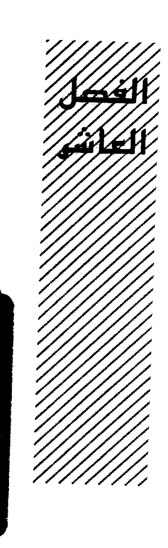
- يحاول المدرب فى فترة لاحقة أن يضيق المسافة أكثر بين لاعبى أيد حائط الصد .

- يترك للمدرب مهمة توجيه تعليمات الضرب المار من الحائط الصد وكذا كيفية الادعاء فى وجود حائط الصد .

- يلاحظ أن أداء لاعبى حائط الصد أداء سليم أى بدون الوقوف على منضدة .

- يتناوب اللاعبين فيما بينهم عقب (٥) كرات مضروبة صحيحة .

- يحتسب وتسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب الصحيح الناتج عنها نقطة .



تدريبات الصد

Blocking Drills

تدريبات على حائط الصد

نظرياً يمثل كل من الارسال؛ حائط الصد أهمية كبيرة لتسجيل النقط ، ولكن هذا لا يمنع أن الضرب يعتبر من الطرق المباشرة والشائعة غالباً لتسجيل ، إلا أن الصد يعتبر أكثر فاعلية فى ذلك الصراع المهارى .

ومن الطبيعى أن التطور الحادث والخاص بمهارات حائط الصد يعتمد على حالة حائط الصد ، وبناء على ذلك سوف يكون هناك تأخير بين الفاعلية الخاصة بحائط الصد من جهة وبين فاعلية الهجوم من جهة أخرى وذلك فى حالة إذ لم تستطيع أن تواكب هذا التطور ، وعلى كل فإن كل مرة ، تضرب فيها الكرة ضرب هجومى يكون هذا مرتبط بالخبرة الملائمة والمقاسة لتطور مهارات حائط الصد ، بالنسبة للاعب الآخر المكلف بمهام الصد، والذى مرجعه فى رأينا أيضاً المدرب الذى عليه أن يأخذ هذه الخبرة المناسبة الملائمة من هذه التدريبات ، وفى هذا الفصل فإننا نرى أن مجموعة التدريبات الواردة فى هذا الفصل تشكل أقصى مدى يمكن أن يستخدم عند تعليم المهارة الأساسية لحائط الصد بجانب تلك المهارات الأخرى التى تستعمل فى التهذيب للأداء المتقدم .

تدريب رقم (١٨٦)

شكل
(١٨٦)

- الغرض *Purpose* : الصـد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : حائـط

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف اللاعب مـواجهـًا الحـائط علـى بعـد قـدم واحـد (حـوالى ٤٠سم) من الحائط مع رفع اليدين عالياً .

– يبدأ اللاعب فى ثنى الركبتين قليلاً أشبه بوضع قرفصاء نصفاً ثم يثب عالياً ويلمس الحائط فى أقصى ارتفاع تصل إليه اليد .

– يعتبر هذا التدريب مناسباً للمبتدئين ويشجعهم بالتالى فى جذب أو احضار اليدين عالياً قرب الجسم .

– فى مرحلة متقدمة من الممكن أن نحدد علامات لأقصى ارتفاع يمكن أن يصل إليه .

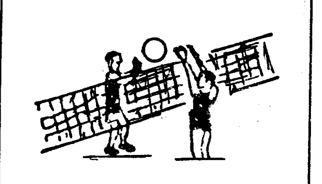
– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان شكل حائط الصد الفردى أمام الحائط .

– من الممكن أيضـًا أن يعمل لاعبان بجوار بعضهما البعض حتى تزيد من فاعلية التنافس الذى ينعكس على الأداء .

– يحسب لكل لاعب أقصى ارتفاع يمكن أن يصل إليه اللاعب .

– على المدرب أن يهتم بتصحيح شكل الأداء وخاصة فى عمل الذراعين وامتدادهما عالياً .

تدريب رقم (١٨٧)



شكل
(١٨٧)

- الغرض *Purpose* : الصد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، منضدة ، مدرب

وصف التدريب *Drill Description* :

– يكون العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف المدرب على منضدة ممسكاً بكرة باليدين معاً وأعلى الحافة العليا للشبكة ، فى أحد نصفى الملعب .

– يقف اللاعب فى النصف الآخر من الملعب قريباً من الشبكة وفى مواجهة المدرب .

– يبدأ اللاعب من وضع القرفصاء الخفيف فى الوثب عاليًا رافعًا يديه إلى أعلى ليدفع كرة المدرب أسفل كما لو كان حائط الصد مستعملاً كلتا يديه شكل (١٨٧) .

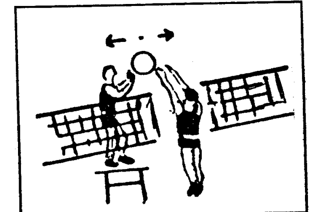
– يعتبر هذا التدريب أيضاً مناسب للمبتدئين .

– من الممكن أيضًا أن يستعمل لاعبان مع بعضهما وذلك مع الاستعانة بمساعد .

– يراعى أن يكون هناك دائماً دفع لكرة المدرب .

– على المدرب أن يهتم بتصحيح أوضاع الذراعان أثناء رفعهما – شكل اليدان (الكفين) عند اللمس ، حركة رسغ اليد عند رفع الرأس بين الذراعين – والنظر نحو الهدف (الكرة) .

تدريب رقم (١٨٨)



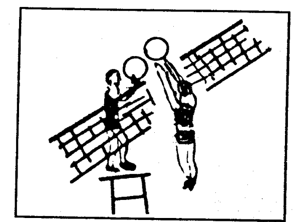
شكل
(١٨٨)

- الغرض *Purpose* : الصـد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، منضدة ، مدرب

وصف التدريب *Drill Description* :

- يكون العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقـف المدرب على منضدة ممسـكاً بكرة باليدين معاً أعلى الحـافة العليا للشبكة ، فى أحد نصفى الملعب .
- يقـوم الـلاعب بالوثب العـمـودى لأعلى لكى يـقـوم بحـركـة صـد للكرة .
- بمجـرد وثب اللاعب إلى أعلى علـى المدرب أن يتحـرك الكرة جـهة اليـمين أو اليـسـار أو على اللاعب أن يـحـاول أن يصـل إلى الكرة ويقـوم بحركة صد لها وذلك بدفعها إلى أسفل بكلتا يديه شكل (١٨٨) .
- يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة الصد .
- كما يفيد هـذا التدريب فى تنمـية الاحساس الحركى بالاتجاه الذى فيه الكرة .
- يراعى أن يـعطى اللاعب أقـصى ارتـفـاع لـه أثناء الوثب لأعـلى بما يسمح له بالقيام بحركة الصد .
- يراعى النظر إلى الهدف فى بداية الوثب لأعلى .
- من الممكن فى الأول أن يحدد اتجاه واحـد للاعب (يمين مثلاً – أو شمـال) .
- فى مرحلة مـتقدمـة يترك اللاعب وعليه أن يحـاول صد الكرة فى أى اتجاه مفاجئ .
- على المدرب أن يهتم بتصـحيح شكل اليدان أثناء الصد .

تدريب رقم (١٨٩)



شكل
(١٨٩)

- الغرض *Purpose* : الصـد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، منضدة ، مدرب

وصف التدريب *Drill Description* :

– يكون العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف المدرب على منضـدة ممسكاً بكرتان واحدة باليمنى وأخرى باليسـرى أعلى الحافة العليا للشبكة فى أحد نصفى الملعب ، بحيث تكون المسـافـة بين الكرتـان حـوالى ١٨ بوصـة (حـوالى ٢٠ سم بين الكرتان) .

– يثب اللاعب المقـابل له أعلى ويعـمل على دفع الكرة الأولى ثم الثانية مسـتعملاً كلتا اليدين ، ظاهراً حركة الصد الملائمة أو المناسبة شكل (١٨٩) .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس الحركى بسرعة واتجاه (الدفع) .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية قوة التركيز والتفكير فى تحديد اتجاه دفع الكرة .

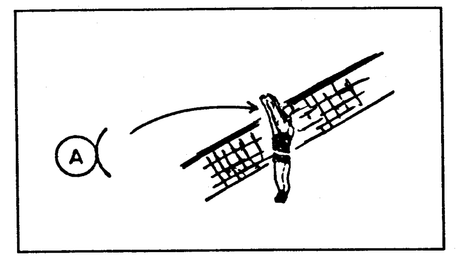
– يجب أن يصـل اللاعب إلى اقصى ارتفـاع ممكن لكى يسـتطيع أن يتعامل مع الكرتان .

–يجب النظر والتركيز إلى الهدف (الكرتان) قبل بدء وأثناء الوثب.

– فى مـرحلة مـتقدمـة يستطيع المدرب أن يمسك الكرتان فى وضع الذراعـان جانبـاً وأعلى الحافة العليا للشبكة ، وعلى اللاعب محـاولة لمس الكرة الأولى والنزول لمحاولة لمس الكرة الثالثة .

– على المدرب أن يهتم بتصحيح الشكل العام للأداء خاصة أثناء لمس الكرتان .

تدريب رقم (١٩٠)



شكل (١٩٠)

- الغرض *Purpose* : الصـد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب كالآتى :
- يقف اللاعب "A" فى أحد نصفى الملعب ، ولاعب الصد فى الناحية المقابلة
- يبدأ اللاعب "A" فى رمى كرة منخفضة أعلى الحافة العليا للشبكة .
- على اللاعب "B" القائم بالصد فى الناحية الأخرى من الملعب أن يثب لأعلى ويقوم بحركة الصد شكل (١٩٠) .
- هذا التدريب يمكن أن يستعمل فى صورة أخرى .
- وذلك بجعل اللاعب "A" برمى الكرة على أيدى اللاعب "B" القائم بالصد بعد أن يكون قد وثب إلى أعلى .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات المناسبة للمبتدئين .

– يفيد هذا التدريب فى سرعة تلبية واستجابة حائط الصد اتجاه كرة فوق حافة الشبكة خاصة للناشئين .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس بارتفاع الوثب للقيام بالصد اتجاه هذه الكرة المقذوفة .

– على اللاعب أن يحاول الوصول إلى أقصى ارتفاع .

– يعطى المدرب أو الملاعب المساعد كرات مختلفة من الارتفاعات فوق الحافة العليا للشبكة .

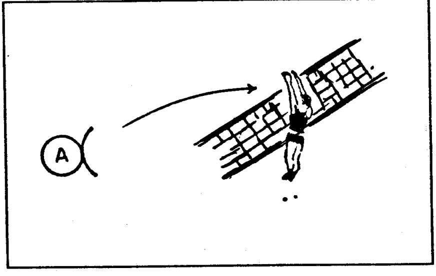
– يراعى أن يقوم اللاعب القائم بالصد بدفع الكرة بيديه اتجاه الضرب أو الرمى .

– على المدرب أن يهتم بتصحيح أخطاء أداء حركة الصد بداية من الوثب وحتى عمل الذراعان .

– يحسب لكل لاعب عدد محدد للقيام بعملية الصد من كرات مختلفة ، ١٠ كرات مثلاً .

– يسجل لكل لاعب عدد مرات الصد الناجحة والفاشلة بالنسبة للمجموع الكلى لمرات الصد .

تدريب رقم (١٩١)



شكل(١٩١)

- الغرض *Purpose* : الصـد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى .

– نفس ما جاء سابقاً يقف اللاعبان "A" و "B" على مسافة محدودة وبينهما الشبكة .

– يقـوم الـلاعب "B" بالـوثب لأعلى لـلقـيـام بالـصـد ، وفى نـفس اللحظة يكون الـلاعب "A" قد قذف الكرة منخفضة أعلى الحافة العليا للشبكة وقرب لاعب الصد إما على يمينه أو يساره شكل (١٩١) .

– يجب على لاعب الصد أن يصل إلى الجانب الذى فيه الكرة كى يقوم بعمل صد لها .

– يفـيد هذا التـدريب فى الارتقـاء بمسـتـوى أداء حـائط الصـد فى الاتجاهات المختلفة .

– كما يفيد فى تنمية واتقان الاحساس بالاتجاه .

– على اللاعب أن يحاول الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء الوثب للصد .

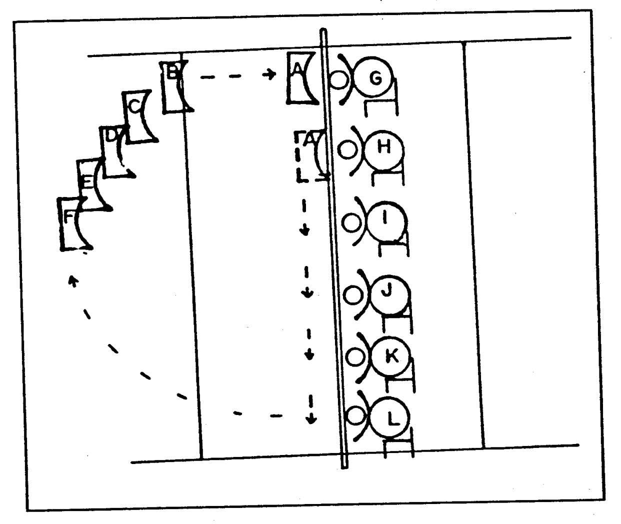
– يفضل فى بدء هذا التدريب أن نحدد اتجاه الكرة المقذوفة مرة (يمين – ثم يسار) .

– فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب على اللاعب "A" أن يكون رمية للكرة بالتناوب مرة جهة اليمين ومرة جهة الشمال .

– فى نهاية مرحلة الاتقان والتثبيت فى هذا التدريب يترك للمدرب أو اللاعب "A" حرية اختيار الاتجاه .

– يسجل لكل لاعب عدد مرات الصد الناجحة فى الاتجاهات المختلفة (كم مرة يمين – كم مرة جهة الشمال) ، بالنسبة للمجموع الكلى الذى حدد .... (١٠) مرات صد .

تدريب رقم (١٩٢)



شكل(١٩٢)

- الغرض *Purpose* : الصــد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٢ لاعــب
- الاحتياجات *Equipments* : ٦ كـرات ، ٦ مقاعـد

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف ست لاعـبين "G" ، "H" ، "I" ، "J" ، "K" ، "L" ، كل منـهم على مـقـعـد ، داخل منطقـة الهـجـوم وقـرب الشـبكة ، (فى أحـد نصـفى الملعب) .

– كل من اللاعبين الست ممسكاً بكرة باليدين أعلى الحافة العليا للشبكة .

– فى النصف الآخر من الملعب يقف اللاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" ، فى قطار على خط الـ ٣ م .

– عند سماع اشارة المدرب يقوم اللاعب الأول فى القطار بالتحرك أماماً ليقوم بأداء حركة صد على الكرة الأولى ، ثم يتحرك جانب للقيام بحركة صد على الكرة التى تليها ... إلخ آخر الشبكة ثم يذهب إلى نهاية القطار خلف اللاعب "F" ، ويستمر هذا التدريب باللاعب "C" وهكذا .

– يجب فى كل مرة يقوم فيها لاعب الصد بالصد أن يعمل على دفع الكرة لأسفل تماماً كما يحدث فى الصد .

– كذلك يجب مراعاة عدم لمس الشبكة فى كل مرة يقوم فيها بالصد ، أنظر شكل (١٩٢) لملاحظة أماكن وقوف المساعدين ، وكذا كيفية تحرك القائمين بالصد.

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الصد من الحركة خاصة لدى الناشئين .

– كما يفيد هذا التدريب اللاعبين عمومًا على اتقان التحركات الجانبية بطول الشبكة .

– على اللاعب القائم بالصد أن يحاول الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء الصد .

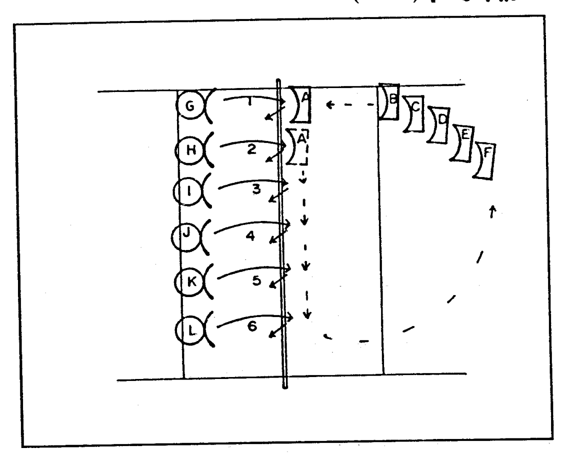
– يفضل أن يؤدى اللاعب التحركات الجانبية بأسرع ما يمكن بشرط الا يكون ذلك على حساب الارتفاع .

– يجب على اللاعب أن يدفع الكرة إلى أسفل فى كل مرة يقوم بها الصد .

– يترك للمدرب بالتوجيهات الخاصة بالأداء الصحيح للصد مع التركيز على (الحركة الجانبية – ارتفاع الوثب – شكل الذراعان ممدودتان – حركة دفع بالرسغين لأسفل ... إلخ) .

– يسجل للاعب عدد مرات الصد الناجحة والفاشلة بالنسبة للمجموع الكلى للصد (٦ مرات صد) .

تدريب رقم (١٩٣)



شكل(١٩٣)

- الغرض *Purpose* : الصد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٢ لاعب
- الاحتياجات *Equipments* : ٦ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- ست لاعبين فى أحد نصفى الملعب "A" ، "B" ، "C" ، "D" ، "E" ، "F" وخلف خط الهجوم فى قطار للقيام بمهارة الصد .
- فى النصف الآخر من الملعب يقف الست لاعبين "G" ، "H" ، "I" ، "J" ، "K" ، "L" على خط الهجوم ومع كل منهم كرة .

– يتقدم اللاعب "A" بالتقدم بالجرى من خلف الـ ٣ م ، اتجاه الشبكة من ناحية الجانب الأيمن للخط الجانبى .

– فى نفس اللحظة وفى نصف الملعب الآخر ، يتقدم لمواجهته بالجرى السريع اللاعب "G" الذى معه الكرة واضعاً أياها فوق الشبكة ليقوم "A" بصدها .

– يستمر اللاعب "A" فى التحرك الجانبى للقيام بالعديد من حوائط الصد بطول الشبكة .

– فى نفس الوقت يتحرك أمامه اللاعب الممسك بالكرة ليعمل كما فعل "G" .

– فور الانتهاء من حائط الصد مع اللاعب "A" الرجوع خلف قطار اللاعبين القائمين بالصد .

– بينما على اللاعب الممسك بالكرة أن يدور ويرجع لمكانه خلف الـ ٣ م فى صف لاعبى الكرات .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الصد من الحركة خاصة لدى المبتدئين .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية التحمل المهارى لمهارة حائط الصد للمتقدمين خاصة إذا ما أرتبط بعدد مرات تكرار أو مع تحديد الزمن .

– ويفيد أيضاً فى تنمية وتطوير التحركات الجانبية .

– يفضل أن يؤدى اللاعب التحركات الجانبية بأسرع ما يمكن حتى يتسنى له اللحاق باللاعب الممسك بالكرة والمتقدم اتجاهه .

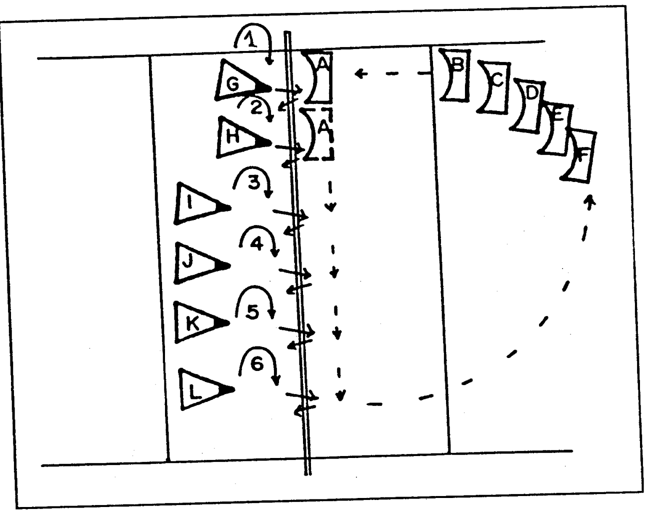
– على اللاعب الممسك بالكرة أن يضبط توقيته مع لاعب الصد .

– يحاول اللاعب أن يقوم بدفع الكرة إلى أسفل .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد كما يتم النداء على كلا اللاعبان لبدء الحركة .

– يسجل للاعب عدد مرات الصد الناجحة بالنسبة للمجموع الكلى (١٢) مرة .

تدريب رقم (١٩٤)



شكل(١٩٤)

- الغرض *Purpose* : الصد *Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٢ لاعب
- الاحتياجات *Equipments* : ٦ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– ست لاعبين "G" ، "H" ، "D" ، "J" ، "K" ، "L" فى صف وفى أحد نصفى الملعب كل منهم ممسكاً بكرة .

– يقوم كل من اللاعبين الست برمى الكرة أعلى الرأس والوثب

للقيام بحركة ضرب خفيف فى الأول اتجاه الحافة العليا للشبكة ويتم هذا العمل على التوال .

– فى نفس اللحظة على لاعب الصد عندما يلاحظ تحرك لاعب الضرب فى الناحية المقابلة أن يتحرك جانباً بطول الشبكة محاولاً القيام بحركة صد لكل كرة مضروبة فى توالى لملاحظة أماكن لاعبى الضرب والصد من المهاجمين فى الناحية الأخرى أنظر شكل (١٩٤) .

– فى كل مرة يلمس فيها لاعب الصد الكرة يجب أن تدفع لأسفل .

– فور الانتهاء من حائط الصد على اللاعب "A" الرجوع خلف قطار اللاعبين القائمين بالصد مع ملاحظة أنه عندما يكون فى نصف مسافة حائط الصد على اللاعب "B" الذى ورائه التقدم نحو الشبكة للقيام بنفس العمل .

– بينما على الممسك بالكرة (المهاجم الذى ضربها) أن يدور ويرجع لمكانه خلف الـ ٣ م .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الصد من الحركة لدى المبتدئين ولكن من كرة مضروبة خفيفاً .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير الحركات الجانبية للاعبى الصد .

– يفضل أن يؤدى اللاعب التحركات الجانبية بأسرع ما يمكن حتى يستطيع اللحاق بالكرة .

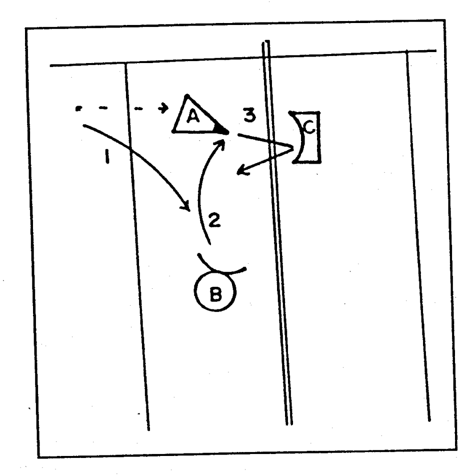
– على لاعب الضرب (المهاجم) أن يضبط توقيته مع تقدم لاعب الصد .

– يحاول اللاعب أن يقوم بحركة دفع الكرة لأسفل .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد وسرعة الحركة فى التقدم نحو الكرة المضروبة .

– يسجل للاعب القائم بالصد عدد مرات الصد الناجحة بالنسبة للمجموع الكلى ١٢ كرة .

تدريب رقم (١٩٥)



شكل (١٩٥)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للاعب "B" من خلـف خط الـ٣م الذى علـيـه أن يقـوم بـاعـدادها *Setting* إلـــى "A" الذى تقـدم ليـقـوم

بضربها ضرب هجومى قوى *Spiking* ، فى حين "C" يقوم بالصد *Blocking* ، حسب ترتيب والتسلسل بشكل (١٩٥) .

– يجب على اللاعب "A" أن يقوم بضرب الكرة داخل أيدى لاعب الصد "C" شكل (١٩٥) .

– يكون هذا التدريب فى الأصل ذو منفعة للاعبى الصد .

– فور الانتهاء يعود اللاعب "A" لتكرار نفس العمل .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (١٠) مرات ضرب ناجح قوى .

– يجب على المدرب أن يهتم بتوجيهات حائط الصد .

– يحاول اللاعب الصد أن يقوم بدفع الكرة لأسفل فى كل مرة يقوم فيها بالصد .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير حائط الصد اتجاه الكرات المضروبة من مهاجم أنظر شكل (١٩٥) لملاحظة وقوف الضارب ولاعب الصد .

– على لاعب الصد أن يضبط توقيته مع المهاجم المتقدم .

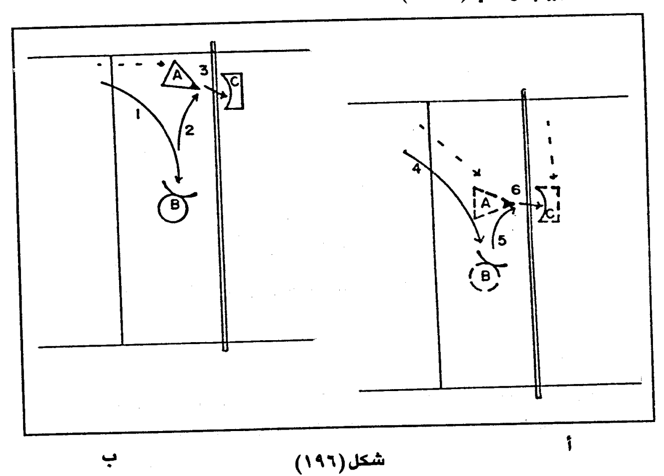
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد من سرعة الدخول على الشبكة للحاق بالضربة .

– بتكرار هذا العمل لأكبر عدد من الكرات أو بتحديده بالزمن نستطيع أن ننمى تلك المهارة .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الناجحة والفاشلة بالنسبة للمجموع وكذا عدد مرات الاعداد والضرب .

– يسجل عدد مرات الصد ، والضرب ، والاعداد التى يحققها اللاعب بعد تناوب العمل .

تدريب رقم (١٩٦)



أ   ب

شكل(١٩٦)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" من خلف الـ ٣م بتمرير الكرة إلى اللاعب"B".
- يقـوم اللاعب "B" بالتـالى باعـداد الكـرة للاعب"A" فى أمـاكن مختلفة ليقوم الأخير بضربها ، شكل (١٩٦ / أ).

– يجب على اللاعب "C" القائم بحائط الصد أن يتحرك فى كل مرة حسب مكان الكرة ليقوم بالصد شكل (١٩٦ / ب) .

– كذلك يجب أن يكون اعداد الكرة بجوار الشبكة حتى تعطى الفرصة للاعب الصد .

– فور الانتهاء من الضرب يعود اللاعب "A" لتكرار نفس العمل من مكان أخر على الشبكة بنفس الطريقة السابقة .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (١٠) مرات ضرب ناجح .

– يحاول اللاعب الصد فى كل مرة يقوم فيها بالصد أن يدفع الكرة لأسفل .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير حائط الصد اتجاه الكرات المضروبة من المهاجم من أماكن مختلفة .

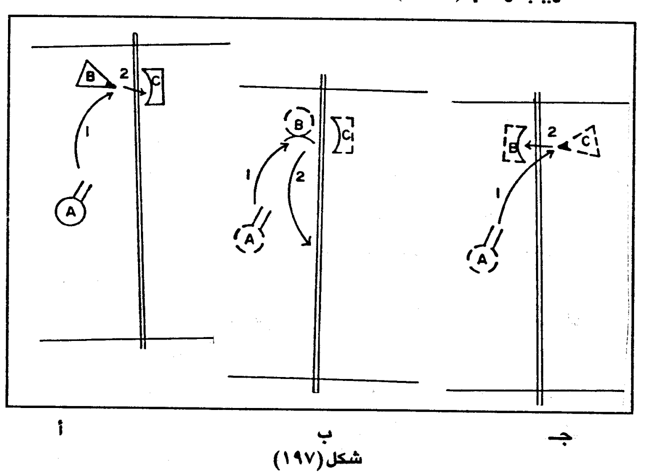
– على لاعبى الصد أن يضبط توقيته على المهاجم المتقدم .

– يترك للمدرب القيام بتوجيهات الصد – مثل كيفية الدخول على الكرة – حركة الوثب – حركة الدفع لأسفل بالرسغين .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد والضرب والاعداد .

– يسجل عدد مرات الصد ، والضرب ، والاعداد التى يحققها اللاعب بعد تناوب العمل .

تدريب رقم (١٩٧)



أ ب جـ

شكل (١٩٧)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبـان "B" ، "C" كل مـنهم فى أحـد نصـفى الملـعب وبينـهم الشبكة .

- يقـوم اللاعب "A" برمى الكرة عـاليًا ارتجـاليـاً أمـام اللاعب "B" ، "C" .

– فى حالة استلام اللاعب "B" الكرة المرمية ففى هذه الحالة أما يقوم هذا اللاعب "B" بضرب الكرة اتجاه لاعب الصد "C" شكل (١٩٧ / أ) أو اعداد الكرة إلى اللاعب "A" مرة أخرى شكل (١٩٧ / ب) .

– فى كلتا الحالتين يجب على اللاعب "C" كما فى شكل أ ، ب القيام بالصد .

– نفس العمل المهارى من ضرب إلى صد لو استلم اللاعب "C" الكرة من اللاعب "A" حيث يصبح اللاعب "C" مهاجم واللاعب "B" هو القائم بالصد ، أنظر شكل (١٩٧/جـ) .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارات الضرب – الاعداد – والصد .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس الحركى بسرعة التلبية اتجاه الموقف من صد أى ضربات إلى اعداد حسب حالة الكرة .

– يراعى تسلسل العمل كما فى أشكال أ ، ب ، جـ .

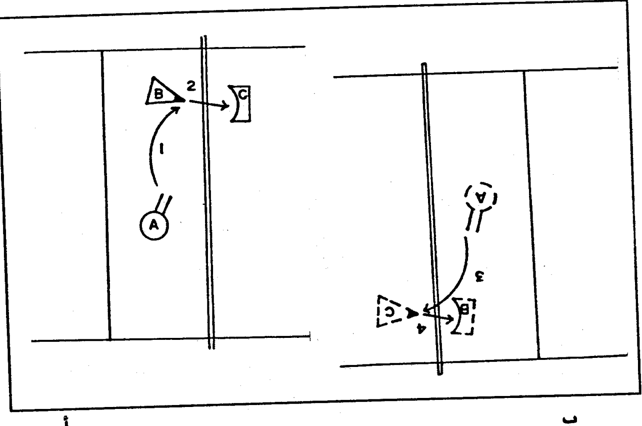
– فى فترة لاحقة ومتقدمة يترك للاعبين "B" ، "C" حرية اختيار موقف أيهما صد والآخر ضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) محاولات ضرب ناجحة .

– يسجل لكل لاعب عدد محاولات المهارات الثلاثة (اعداد – ضرب – صد) .

– تحتسب عدد مرات الأداء المهارى الناجح بالنسبة للمهارات الأساسية من المجموع الكلى .

تدريب رقم (١٩٨)



أ ب

شكل(١٩٨)

- الغرض *Purpose* : ضـرب – صـد

Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف اللاعبان "B" ، "C" كل فى نصف ملعبه ويبعد كل منهما عن الشبكة حوالى ٣ أقدام (حوالى ١٢٠ سم) .

– يقـوم الـلاعب "A" برمى الـكرة عـاليًـا أمـا للاعب "B" لضربها

ضـرب هـجـومـى وفى هذه الحـالة عـلـى اللاعب "C" القـيام بمـهارة الصـد شكل (١٩٨ / أ) . أو يقوم برميها عاليه اتجاه اللاعب"C" الذى عليه أن يضربها وعلى اللاعب "B" القيام هنا بمهارة الصد شكل (١٩٨ / ب) .

- يجب أن يكون رمى الكرات ارتجالياً من اللاعبان "B" ، "C" .

- كذلك يجب أن تكون الحركة فى الأداء سريعة .

- يفيد هذا التدريب أيضاً فى تنمية واتقان مهارات الضـرب والصد ازاء موقف مفاجئ .

- على المدرب أن يـركـز توجيـهـاته فى هذا الـتـدريب على الحـركة السريعة فى الأداء سواء بالنسبة للضرب أو الصد .

- يراعى التسلسل الحركى كما جاء فى أشكال (١٩٨/ أ ، ب) .

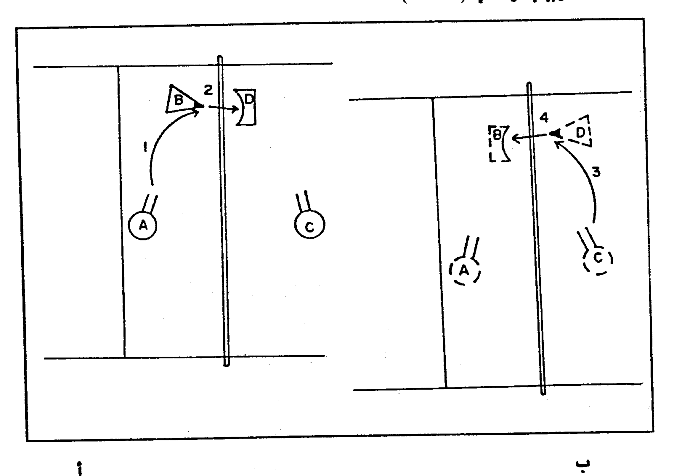
- فى بدء التدريب يراعى اللاعب "A" أن يكون رميه للكرة محدد أو موجهاً أما إلى "D" ، "C" .

- فى فترة لاحقة متقدمة يترك للاعب "A" حرية الاختيار .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) محاولات ضرب ناجحة .

- تحتسب لكل لاعب عدد مـرات الأداء الناجح فى مهـارات الاعداد أو الضرب والصد ، مع الاهتمام بالصد أساس التدريب .

تدريب رقم (١٩٩)



ب أ

شكل(١٩٩)

- الغرض *Purpose* : ضــرب - صــد

Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيــن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كــرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "B" فى أحد نصفى الملعب ، واللاعبان "C" ، "D" فى النصف الآخر من الملعب وبينهم الشبكة .

– لاعب واحـد أما "A"، "C" فى كل جانب هـو الذى سـوف يقـوم برمى الكرات ، وعلى اللاعب الآخر أما القيام بالضرب ، هنا يقوم الآخر بالصـد ، بمعـنى أن يقـوم اللاعب "A" برمـى الكرة لـلاعب "B" لضـربها وهنا على اللاعب "C" القيام بالصد شكل (١٩٩ / أ).

– أو العكس حيث يقوم يقوم اللاعب "C" برمى الكرات للاعب "D" لضـربهـا وعلى اللاعب "B" القـيـام بمـهـمـة الصـد شكل (١٩٩/ ب) ، بمعنى آخـر أن اللاعب "B" مرة يجب أن يـصد من "D" ومرة "D" يجب أن يصد من "B".

– يفـيـد هذا التـدريب أيضـًا فى اتقـان مـهـارات الصـد ازاء الموقف المفاجئ .

– يراعـى تسلسـل وترتيـب الحـركة كما فى شكل (١٩٩ / أ) ، شكل(١٩٩/ ب) ، مع مـلاحظة ان خط سـيـر الكرة ، وكذا خط سـيـر لاعب الضـرب .

– يراعى أن يكـون الدفع لأسـفل باليـدين بحـركة من الـرسغ أثناء الصد .

– فى بداية التـدريب يجب أن يتـم العمل بصـورة مـبـسطة من كـرة ملقاه مع تحديد اتجاه الحركة – هذا جميعه يتم تحت اشراف المدرب .

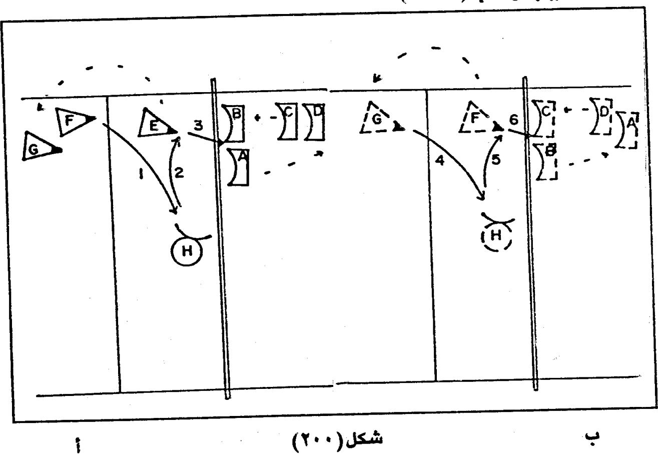
– فى مرحلة مـتقدمة يجب أن يتـم العمل بصـورة سـريعـة من كرة معدة ، وذلك من خلال توجيهات المدرب .

– يتناوب الـلاعـبين الثـلاث العـمـل كل فى نصف مـلـعـبـه (اعـداد – ضـرب – صد) عقب (١٠) مـحاولات ضـرب .

– يـحـتسب لكل لاعـب عـدد مـرات الأداء الناجح فى مـهـارات الاعـداد الضـرب والصد بـالنسبـة للـمـجمـوع الكلى المقـتـرح فى الاهـتـمام بالصـد أساس التدريب .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٠)



ب   شكل(٢٠٠)   أ

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضـرب – صـد زوجى
Setting - Spiking - Double Blocking
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– أربـع لاعـبـيـن "A" ، "B" ، "C" ، "D" للصـد فى أحـد نصـفى الملعب وفى شكل قطار ، ثلاث لاعبين كـضاربين فى النصف الآخر من الملعب وهـم "E" ، "F" ، "G" ، "H" ، أيضاً فى قطار خلف الـ ٣ م .

– يقـوم اللاعب "F" ثانى فـرد فى القطار الضـاربين بتـمـرير الكرة لـ "H" المعـد على الشـبكة الـذى عليـه اعـدادها لـ المهـاجم "E" ليقوم بضربها .

– فى نفس اللحظة يقوم اللاعبان "A" ، "B" بأداء حائط صد زوجى شكل (٢٠٠/أ) .

– عقب الانتهاء من الضرب يعود "E" خلف القطار الخاص بالضاربين فى حين بعد الصد أحد لاعبى الصد ، وهو اللاعب "A" الداخلى بالنسبة لحائط الصد أن يتحرك خارج الصد ليعود خلف قطار لاعبى الصد شكل (٢٠٠/ ب) ، فى الكرة الثانية المقذوفة من "B" إلى "H" لإعدادها لـ "F" لضربها بحيث يكون "B" للداخل ويفسح المكان لـ "C" القادم من القطار للمشاركة فى الصد وهكذا .

– يجب أن يتم الضرب بين اللاعبين الضاربين بالتناوب .

– يجب أن يتم أداء التدريب بسرعة والعمل على المحافظة على هذه السرعة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان مهارة الصد الزوجى .

– يراعى تسلسل وترتيب الحركة كما فى شكل (٢٠٠) أ ، ب .

– أيضًا مثل التدريب السابق يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاه ومن الجرى البسيط خاصة مع المبتدئيين .

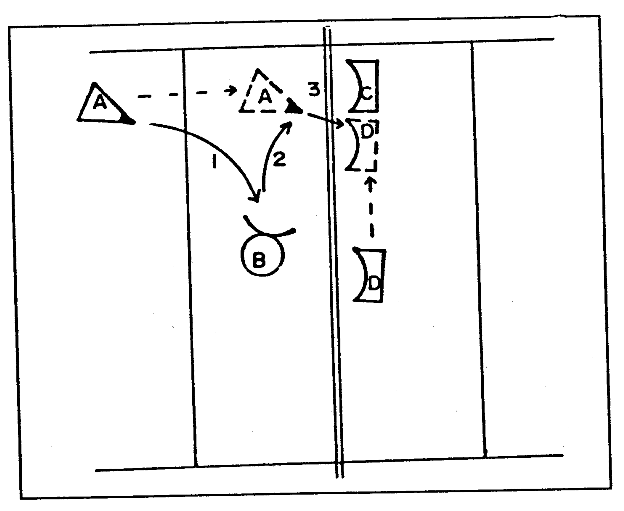
– فى مرحلة متقدمة لاحقة يجب أن يتم العمل بسرعة من كرة معدة .

– يتناوب اللاعبين كل فى نصف ملعبه العمل الخاص بالاعداد والضرب والصد عقب (١٠) ضربات .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الناجح فى مجموعة المهارات أساسية بالنسبة للمجموع الكلى المقترح مع الاهتمام بالصد أساس التدريب .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠١)



شكل (٢٠١)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد زوجي

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم فى أحد نصفى الملعب يقوم بتمرير الكرة *Passing* إلى المعد "B" *Setter* الموجود بقرب

الشبكة كمعد من مركز (٣) الذى عليه اعدادها للاعب "A" الذى تقدم للأمام ليقوم بضربها على يسار لاعب الصد "C" .

– فى نفس اللحظة الضرب وبسرعة على لاعب الصد الأوسط "D" الموجود فى منتصف الشبكة أن يتحرك للداخل اتجاه الضرب ليقوم بالصد كل مرة شكل (٢٠١) .

– يراعى الدوران عقب ١٠ كرات تكون قد صدت بطريقة ناجحة .

– يراعى أيضًا التسلسل الحركى حسب الترتيب الموضح بالشكل( ) .

– يجب أن تتم حركة الضرب مع تحرك لاعب الصد الأوسط "D" بشكل أسرع .

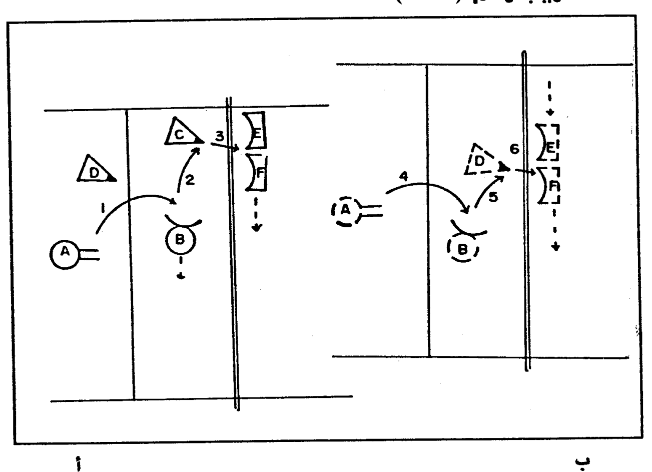
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية تحرك لاعب الصد الأوسط لتكوين حائط صد زوجي *Double Block* .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة الصد الزوجى يتحرك لاعب الصد الأوسط ناحية اليمين لتكوين حائط صد زوجى أمام اتجاه الضرب .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد التى اشترك فيها فى تكوين صد زوجى .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٢)



شكل (٢٠٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- لاعبان "E" ، "F" للقيام بمهمة الصد الزوجى فى أحد نصفى الملعب وأمام الشبكة .
- "A" ، "B" ، "C" ، "D" فى نصف الملعب الآخر .

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمى كرات للمعد "B" الواقف قرب الشبكة فى مركز (٣) لاعدادها للاعبان "C" ، "D" الذين يتناوبا الضرب شكل (٢٠٢ / أ) .

- يتحرك اللاعب المعد "B" للخلف بطول الشبكة والقيام بوضع الكرة المعدة على بعد ٣ اقدام (حوالى ١٢٠ سم) جهة يمين لاعبى الصد اللذين عليهما التحرك جانباً معاً . بمعنى أن يكون الضرب والصد من أماكن مختلفة على طول الشبكة شكل (٢٠٢/ ب) .

- يجب المحافظة على سرعة الحركة أثناء الأداء .

- يعتبر هذا التدريب مفيداً لاتقان التحرك الجانبى للاعبى الصد الزوجى .

- يجب عند بدء تنفيذ هذا التدريب أن يتم بشكل مبسط من المشى مثلاً مع رمى الكرة .

- فى فترة متقدمة يجب أن يتم بشكل أسرع مع أداء فعلى .

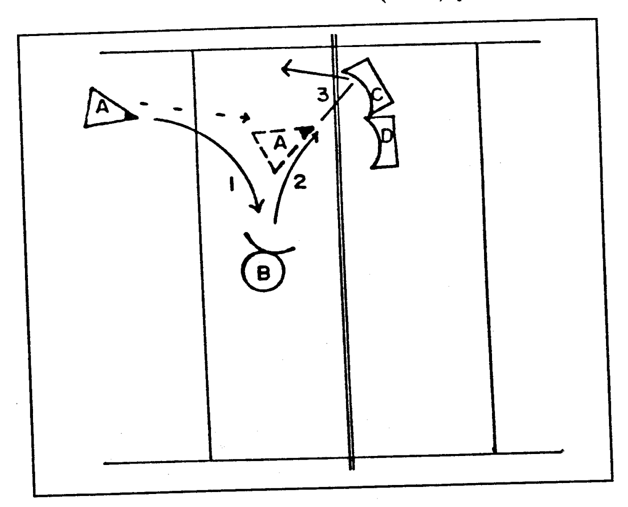
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد الزوجى ، مثل كيفية التحرك الجانبى بطول الشبكة ، كذلك شكل وعمل الأذرع .. الخ .

- يراعى الدوران عقب (١٠) كرات قد صدت بنجاح .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الزوجى الناجح التى اشترك فيها . بالنسبة للمجموع الكلى (١٠) مرات جيد .

- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٣)



شكل (٢٠٣)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد زوجى

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقـوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهـجـوم فى أحـد نصـفى الملعب بتمـرير الكرة *Passing* للاعـب "B" الذى عليه القيام باعدادها

قريباً من الشبكة فى تلك اللحظة على اللاعب "A" الذى أصبح مهاجم سرعة التقدم للقيام بالضرب الهجومى .

- فى نفس اللحظة على اللاعبان "C" ، "D" فى الجهة الأخرى من الملعب للقيام بالصد .

- يحاول الضارب "A" أن يهرب من حائط الصد أو يحاول أن يضرب خارج ثغرة حائط الصد شكل (٢٠٣) .

- يجب على لاعب الصد الخارجى الذى بجوار خط الجانب محاولة الدوران اتجاه الكرة المضروبة لاعادتها داخل الملعب بمعنى قفل الزاوية الخارجية .

- يعتبر هذا التدريب من التدريبات المتقدمة لحائط الصد الزوجى .

- كما يفيد هذا التدريب فى تنمية مهارة الضرب من خلال وجود ثغرة .

- أيضاً يفيد هذا التدريب فى تنمية مهارة الصد الزوجى من خلال الدوران لجهة الداخل أو تضييق الثغرات أمام الضرب .

- يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .

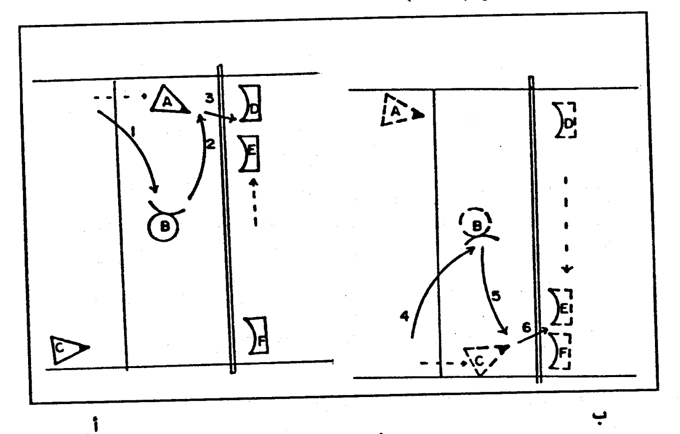
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد المرتبطة (بكيفية الدوران - أو غلق الزوايا الخارجية أمام الضارب ، عمل وشكل اليد الخارجية .... إلخ) .

- يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض بعد (١٠) كرات قد صد بنجاح .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الزوجى الناجح التى اشترك فيها بالنسبة لمجموع الكلى (١٠) مرات صد .

- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٤)



شكل (٢٠٤)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضـرب – صـد زوجى

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبيـن أو أكثر
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- ثلاث لاعبين "D" ، "E" ، "F" لاقيام بمهمة الصد فى أحد نصفى الملعب ، "A"، "B" ، "C" فى نصف الملعب الآخر .
- يقوم اللاعب "B" المعد فى مركز (٣) باعداد الكرات بالتناوب بين

المهاجم "A" شكل (٢٠٤ / أ)، أو المهـاجم "C" الموجود فـى الطـرف الآخـر من الشبكة شكل (٢٠٤ / ب) وذلك بعد مواجهته.

– على لاعب الصـد الأوسط "E" أن يتحرك إما لجهة اليمين ناحية "D" أو لجهـة اليسـار ناحية "F" حسب حالة الضـرب لتكوين حـائط زوجى .

– يراعى الدوران عند شعور لاعب صد المنتصف بالتعب .

– يعتبر من التدريبات التوافق الجيدة لحائط الصد وكذا الضرب .

– أنظر شكل (٢٠٠ أ/ب) لملاحظة التسلسل وترتيب العمل .

– يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة حائط الصد الزوجى خاصة بالنسبة للاعب الصد الأوسط .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بشكل اداء الصد خاصة للاعب الأوسط مثل (التحركات الجانبية – وضع الذراعين أثناء الجرى ، ومشاركة لاعب الصد الخارجى ... إلخ).

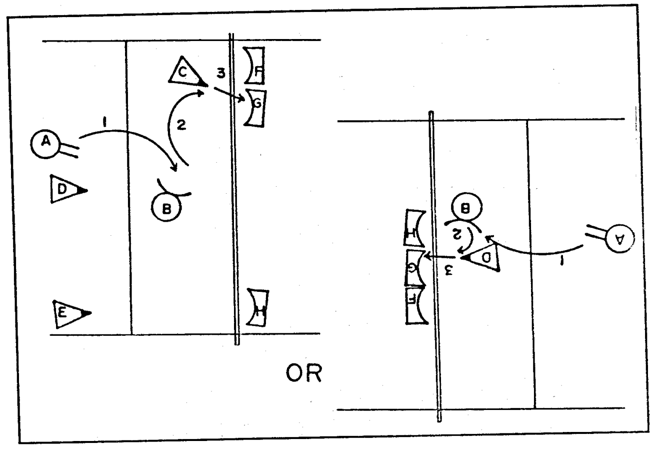
– فى مرحلة متقدمة وفى حالة ضرب اللاعب "C" الكرة من الممكن ان يقوم اللاعب "B" بأعدها اعداد خلفى .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض فى هذا التدريب بعد (١٠) مرات قد صدت بنجاح .

– يحتسب لكل لاعب صد لأن فى الوسط عدد مرات الصد الناجح التى اشترك فيها مع آخر لتكوين مهارة صد زوجى ، بالنسبة للمجموع الكلى (١٠) مرات صد .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٥)



شكل (٢٠٥)

- الغرض *Purpose* : اعداد – ضرب – صد زوجى وثلاثى

Setting - Spiking - Double & Triple Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقف ثلاث لاعبين "F" ، "G" ، "H" فى أحد نصفى الملعب للقيام بمهام الصد بحيث يكون "F" ، "G" للصد الزوجى من مركز (٢) ، "H" للصد فى مركز (٣) واللاعبين "C" ، "D" ، "E" فى النصف الآخر للقيام بمهمة الضرب .

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمى الكرة إلى اللاعب "B" داخل منطقة الـ ٣م الذى عليه القيام باعدادها عاليه منتظمة أو بالترتيب أما لأحد الضاربين الخارجين "C" أو اللاعب "E" أو اعدادها منخفضة للضارب "D" فى مركز (٥) فى المنتصف شكل (٢٠٥ / أ) .

- كذلك يمكن للمعد أن يكون اعداده ارتجاليًا لأى من الضاربين "C" أو"D" أو"E" فى أحد الأجناب أو فى المنتصف .

- يجب أن يحاول لاعبى الصد دائماً أن يقيما حائط صد زوجى مثل "F" ، "G" فى شكل (٢٠٥) أو عندما يكون الضرب من أحد جانبى الشبكة أو يقيما حائط صد ثلاثى إذا كان الضرب من المنتصف مثل لاعبى "F" ، "G" ، "H" شكل (٢٠٥/ب) .

- يراعى الدوران أو اللف لاعبى الصد أو تغيير مراكزهم عقب (١٠) حوائط صد متتالية .

- كالتدريب السابق يفيد هذا العمل فى تنمية واتقان مهارات الصد الزوجى والثلاثى أمام الضرب من مختلف الاتجاهات (الجانبين أو الوسط) .

- يجب عند أداء هذا التدريب المحافظة على سرعة الأداء ، أنظر شكل (٢٠٥/أ ، ب) لملاحظة كيفية الضرب والصد .

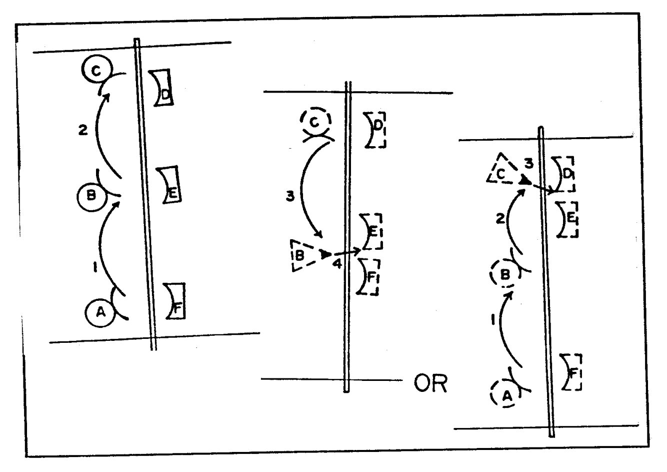
- يفيد هذا التدريب فى تنمية التحركات الجانبية للاعبى الصد الموجودين بالأضاب وذلك عند تحركهم لتكوين حائط صد ثلاثى *Triple Block* .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب كيفية التحرك أثناء الصد الزوجى أو الثلاثى .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد التى اشترك فيها تكوين حائط صد زوجى أو ثلاثى .

- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٦)



شكل (٢٠٦)

- الغرض *Purpose* : اعداد – ضرب – صد زوجي وثلاثى

Setting - Spiking - Double & Triple Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبيــن

- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحـدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يكلف ثلاثة لاعــبين "D" ، "E" ، "F" فى أحـد نصــفى الملعب كلاعبى صد فى مـراكز (٢) ، (٣) ، (٤) والثلاثة الآخرين "A" ، "B" ، "C" بتمريرفى نصف الملعب الآخر وقرب الشبكة كضاربين .

- يقوم الـثلاثة اللاعبين الـضاربين "A" ، "B" ، "C" بتمـرير الكرة

Passing فيما بينهم بطول الشبكة مبتدئين التمرير من "A" إلى "B" إلى "C" شكل (٢٠٦ / أ) على التوالى .

– أثناء التمرير ممكن أن تمرر الكرة من "A" إلى "B" الذى يعدها ليضربها "C" من مركز (٤) فى نفس اللحظة على اللاعبان "D" ، "E" القيام بمهمة الصد اتجاه الضرب شكل (٢٠٦ /ب) . أو تمرير الكرة من "C" إلى "B" الذى على الأخير أن يقوم بمهمة ضربها وهنا يكون الصد بواسطة لاعبى الصد "E" ، "F" شكل (٢٠٥ / ج) .

– يراعى أن يكون الضرب مفاجئًا بالنسبة للاعبى الصد وذلك بجعل الضاربين يتخيلوا أو يتظاهروا بأداء الضرب ، بحيث يتم الضرب مرة كل خمس مرات .

– يجب عند أداء هذا التدريب المحافظة على عامل السرعة ، أنظر شكل (٢٠٥ /أ ، ب ، جـ) لملاحظة خط سير الكرة ، وكذلك كيفية الضرب والصد .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة التى تحتاج إلى تركيز من لاعبى الصد .

– فى بدء التمرير يمكن أن نحدد اتجاه واحد للضرب ثم اتجاه آخر للأخير .

– ولكن فى فترة لاحقة متقدمة يراعى أن يكون الضرب مفاجئاً .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب .

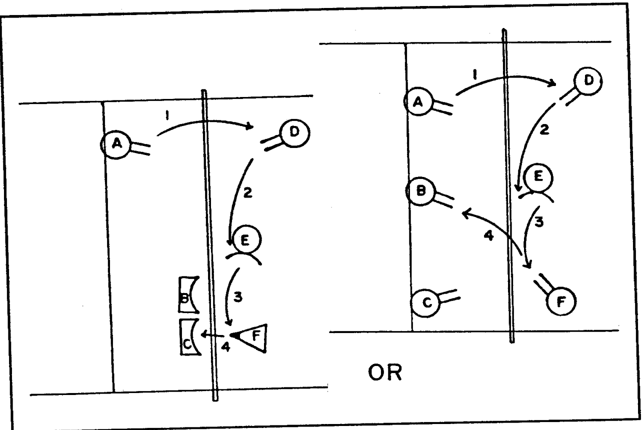
– يجوز استعمال الندوات أو الاشارات عند الضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (٥) مرات ضرب وصد ناجحة .

– يحتسب لكل لاعب من لاعبى الصد عدد مرات الصد الفردى التى قام فيها أو الزوجى أو الثلاثى التى اشترك فيها وتم الصد بنجاح .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٧)



ب   شكل (٢٠٧)   أ

- الغرض *Purpose* : تمرير – اعـداد – ضرب – صـد
Passing, Setting, Spiking, Blocking
- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : ٦ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" فى أحد نصفى الملعب قرب الشبكة للقيام بمهمة الصـد والرمى وثلاثة آخرين "D" ، "E" ، "F" فى النصف الآخر من الملعب للقيام بمهمة التمرير .

– يـتم تمـريـر *Passing* الكرة مـن فـوق الشـبكة مـن اللاعب "A" اتجاه اللاعب "D" بحيث يمكن لثلاثة لاعبين "D"، "E"، "F" عمل الآتى :

أ) إما تمرير الكرة ***Passing*** من "D" ثم اعداد ***Setting*** من "E" وضرب ***Spiking*** من "F" شكل (٢٠٧ / أ) .

ب) أو تمرير ***Passing*** من "D" ، اعداد ***Setting*** من "E" أو تمرير الكرة من فوق الشبكة من "F" شكل (٢٠٧ / ب) .

– وفى حالة الضرب على اللاعبين فى نصف الملعب الآخر "B" ، "C" القيام بعملية الصد والعكس .

– أما فى حالة التمرير فقط دون حده على اللاعبين فى نصف الملعب الآخر النزول لوضع الدفاع عن الملعب .

– يكرر العمل باستمرار وبسرعة .

– يجب مراعاة التسلسل وترتيب العمل كما فى شكل (٢٠٧/ أ ، ب) .

– يجب عند بدء تعلم هذا التدريب العمل بصورة مبسطة إلى أن يعرف اللاعبين شكل ومسار التحرك .

– يعتبر أيضاً هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة .

– يغير هذا التدريب فى تنمية واتقان التركيز لدى اللاعبين المكلفين بالصد .

– يجوز استعمال النداءات أو الاشارات خاصة عند استخدام الضرب الهجومى المفاجئ .

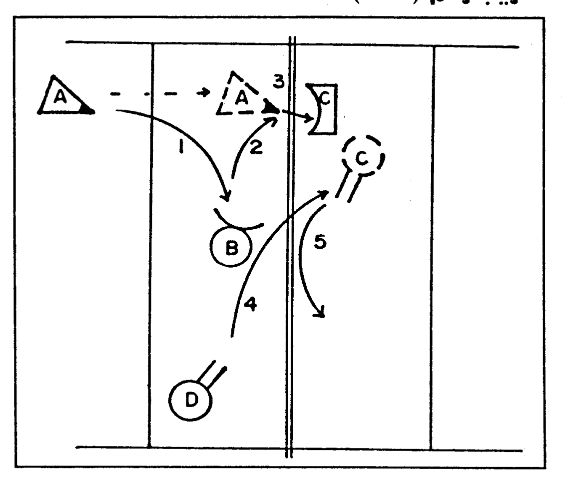
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية التحرك نحو الكرة إما للصد أو للقيام بالدفاع .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (٥) مرات ضرب وصد ناجحة .

– يحتسب لكل لاعب من اللاعبين عدد مرات الاجادة ، مجموعة المهارات تمرير – اعداد – ضرب – صد – دفاع .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٨)



شكل (٢٠٨)

- الغرض *Purpose* : اعداد – ضرب – صد – تمرير من أسفل
Setting, Spiking, Blocking, Forearm Pass
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف منطقة الـ ٣ م بتمرير الكرة *Passing* إلى اللاعب "B" داخل المنطقة الهجومية الذى يجب بالتالى أن يعدها *Setting* إلى "A" الذى يتحرك للأمام ليقوم بضربها .

– فى نفس اللحظة على اللاعب "C" أن يغير من موقفه ويتحرك للقيام بعمل حائط صد فردى شكل (٢٠٨) اتجاه الضرب .

– مهم جداً أن يلاحظ ، بمجرد ضرب "A" للكرة ، يقوم اللاعب "D" فى نصف الملعب "A" برمى الكرة قرب اللاعب "C" القائم بحائط الصد بحيث :

– أثناء نزول لاعب الصد "C" عليه أن يتحرك بسرعة ويدور ويقوم بعملية امتصاص للكرة الثانية المقذوفة شكل (٢٠٨) لتحويلها عاليه اتجاه الهدف ، وذلك باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً .

– يجب أن يكرر العمل بسرعة عند أداء هذا التدريب .

– يجب ملاحظة التسلسل وترتيب العمل من خط سير الكرة ، وكيفية تحرك لاعبى الصد والضرب كما فى شكل (٢٠٨) .

– يجب شرح التدريب بصورة بسيطة والعمل بطيئ حتى يستوعب اللاعبين طريقة الأداء .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت حائط الصد الفردى ضد الضرب الموجه .

– كما يفيد هذا التدريب أيضًا فى تنمية واتقان جميع الكرات المرتدة من حائط الصد فمثلاً اللاعب "C" قام بأداء حائط صد فردى ، وفى النزول ثم رمى كرة إليه ليقوم باتخاذ وضع الدفاع العميق لانفاذها بغرض أنها سقطت من حائط الصد .

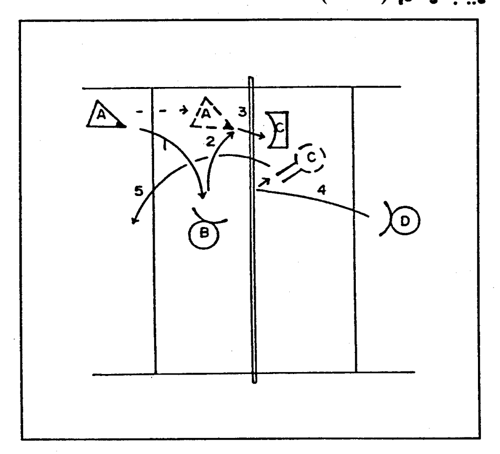
– يترك لمدرب توجيهات اللاعبين نحو كيفية الضرب والصد الفردى وكذا كيفية الدفاع العميق *Dig Pass* باستخدام مهارة التمرير من أسفل . باليدين معاً .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات صدت بنجاح .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الفردى الذى تم بنجاح والمرتبط بنجاح وضع الدفاع أيضاً باستخدام التمرير من أسفل باليدين.

– تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب على حده وتدرس .

تدريب رقم (٢٠٩)



شكل (٢٠٩)

- الغرض *Purpose* : اعداد – ضرب – صد – تغطية الشبكة
Setting, Spiking, Blocking, Net Covering
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣ م فى أحد نصفى الملعب بتمرير الكرة *Passing* إلى اللاعب "B" الذى عليه أن يعدها *Set* إلى الضارب "A" القادم من وراء الـ ٣م ليقوم بضربها فى نفس

اللحظة على اللاعب "C" فى نصف الملعب الآخر أن يقوم بعمل حائط صد .

– بعد كل محاولة من لاعب الصد "C" على اللاعب "D" القيام برمى كرة داخل الشبكة بجوار اللاعب "C" ، وبمجرد نزوله من الصد عليه إما باعداد الكرة أو بضربها لفوق الشبكة شكل (٢٠٩) .

– يجب ملاحظة ترتيب العمل كما فى الشكل (٢٠٩) من حيث خط سير الكرة ، عمل الضرب ، الصد ، الاعداد .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة حائط الصد الفردى ضد الضرب القوى الموجه *Attack Killer* .

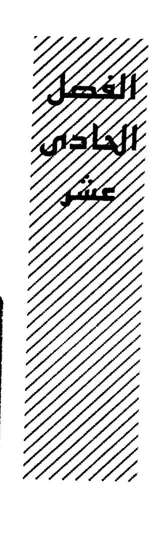
– ويفيد أيضًا فى الارتفاع بمستوى أداء مهارة الدفاع العميق *Dig Pass* عن الكرات المرتدة من الشبكة .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية اتمام حائط الصد الفردى (من أول الوثب حتى الصد) ، كذا كيفية الدفاع العميق *Dig Pass* للكرات المرتدة من الشبكة .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات قد صدت وكذا (٥) كرات مرتدة من الشبكة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الفردى الذى تم بنجاح وكذا عدد مرات الدفاع عن كرات المرتدة الناجحة .

– تدرس النتائج الخاصة بكل لاعب على حده .



تدريبات دفاع
الملعب الخلفى
Back Court
Defensive Drills

تدريبات دفاع الملعب الخلفى

Back Court Defensive Drills

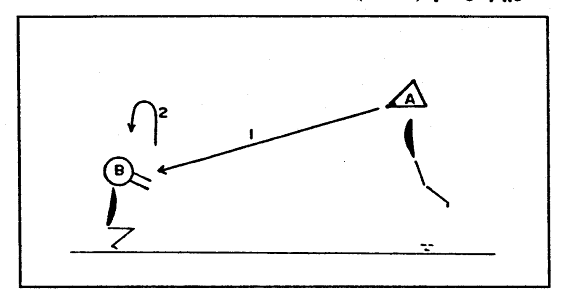
فـى صـمـيم لعـبـة الكرة الطائرة يوجـد هناك شكلـين أو خطين للدفـاع ، لاعبى الصـد كـخط أول ، وكذا لاعبى المنطقـة الخلفيـة أو الملعب الخلـفى كـخط ثانى فلو اسـتطاع أى لاعب مـن لاعـبـى الدفـاع أو هـذه الخطوط أن يتنبأ أو يتحـسس بصورة مـلائمـة طرق لعب المنافس ، كذا يستطيع أن يتوقع أين سـوف يضـرب المهـاجم الكرة ، حينئذ لا يحـتاج مثل هذا اللاعب أن يتخبط أبداً فى عمله الدفاعى المكلف به ومن الطبيعى أن يبدو هذا الرأى نظرياً إلا أن هذا سـهل تطبيقه وتحقـيقه لذا يجب على اللاعبين أن يتعلمـوا كيـفـيـة أداء المهـارات الـدفـاعـيـة ومـهـارات الغطس والدحـرجة لتنفيذ واجب دفاعى أو للقـيام بمهـمـة ما أو بجـعل الكرة فى اللعب باستـمرار كذا الطريقـة الخاصة بالهبوط فى وضع الدفاع العـميق فشكل هذه المهارات عموماً تحتاج إلى أن تزاول باستمرار حتى يستطيع اللاعب أن يتـجنب الضـرر أو الاصابة ، ويعـمل من خـلالها علـى التغطيـة السريعة ليعود مرة أخرى إلى اللعب .

كمـا يتـجـه كـثـيـراً من المدربون إلـى التـأكـيـد على الشكـل الخـاص بالدحـرجة أو الغطس وذلك عند متـابعـة الكرة بعد أن يلـعبـوها لذا يجب على المدرب أن يكون صادقًا فيمـا يتعلق باتقان هـذه المهارات التى ترتبط بالتالى بعضها ببعض ، وذلك عند اسـتعمال هذه التدريبات المذكورة فى هذا الفـصـل ، وتتـضـمن مـجـمـوعـة هذه التـدريبـات مـهـارات التـمـرير الدفاعى العميق والذى يطلق عليه *Dig Pass* ، وقد يرى البعض أنها عبـارة عن مهارة التمـرير من أسفل باليدين مـعاً ، فهى كذلك من ناحـية الشكل باسـتـثناء أن هناك انثناء كـامل لمفـاصل الطرف السـفلى خـاصـة الركبـتين مع نزول الذراعين تحت الكرة وعليه فـهى مشابـهة فى الشكل نعم ولكن مـختلفة فى التنفيذ الواجـبات وتستعمل بكثرة فى تلك الكرات ذات زاوية السـقـوط الحـادة ، كـمـا أن هناك مـهـارة الدحـرجـة الجـانبـيـة *Side Rall* ، وأيضـًا مـهـارة الـغطس *Dive* ومـهـارة الانبـطاح الماثل *Sprawal* * وجمـيع هذه التدريبات تحـتاج إلى قدر كـبير من الرشـاقة والسـرعة الانتـقالية وكذا سـرعة رد الفـعل لذا يجب على المدرب أن يهـتم بتنمية هذه العناصر من خلال مجمـوعة التمارين الخاصة مثل البدء فى هذه التدريبات .

---

* ارجع إلى كتاب اساسيات الكرة الطائرة (بين النظرية والتطبيق) للمؤلف .

تدريب رقم (٢١٠)



شكل (٢١٠)

- الغرض *Purpose* : ضـرب - تمرير الدفاعى عميق

Spiking - Dig Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يثب اللاعب "A" إلى أعلى ويقوم بضرب الكرة على اللاعب "B" شكل (٢١٠) المتخذ شكل التمرير الدفاعى العميق *Dig Pass* .

- يعـتبـر هذا التـدريب عـادة من تـدريبـات الاحـمـاء الـتى يمكن أن يطبقها اللاعبين فى التدريب أو قبل المباراة .

-يمكن أن يستعمل الوثب المشابه أو المماثل لما يحدث أثناء اللعب.

- يلاحظ أن الكرة التى استـقبلهـا اللاعب "B" يجب أن تكون عـالية فوقه تماماً ، أنظر شكل (٢١٠) لملاحظة خط سير الكرة فوق "B" .

- يجب أن يؤدى هذا التدريب فى أسرع صورة .

- يترك للمدرب توجيهات شكل الضرب من حيث الثبات أو الحركة كذا المسافة وشكل التمرير العميق والذراعين .

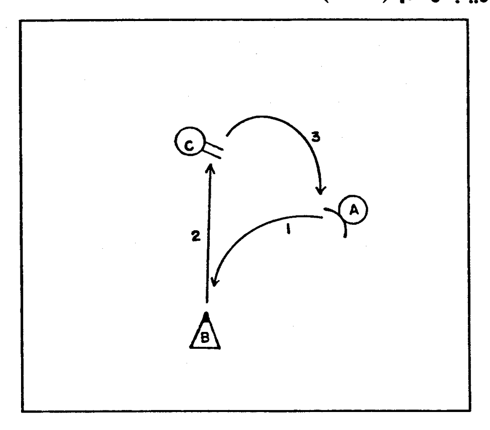
- يتناوب اللاعب العمل عقب الأداء (٢٠) مرة .

- يبدأ هذا التدريب من مسافة معينة يحددها المدرب ثم تتدرج تباعاً .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير العميق الناجحة .

- يسجل لكل لاعب عدد مرات التمرير العميق الناجحة بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (٢١١)



شكل (٢١١)

- الغرض *Purpose* : تمرير - ضـرب - تمرير عميق

Passing, Spiking - Dig Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقف ثلاث لاعبين فى مـثلث بحيث يكـون المسافة بين كل لاعب ١٠ أقدام (حوالى ٤ م) .

- يقـوم اللاعب "A" بتـمـرير الكرة *Passing* مسـتخدماً التـمرير من أعلى ولـلأمـام *Over Head Pass* إلـى اللاعـب "B" الذى بالتـالى يقوم بضربها *Spiking* نحو "C" .

– على اللاعب "C" أن يقوم بتمرير الدفاعى العميق ***Dig Pass*** أو ***Dig Pass With Direction*** مع توجيه الكرة للاعب "A" شكل (٢١١) .

– يجب أن يكون الضرب مضبوط ***Spike Under Controling*** أو متقن كما يجب أن يكون ينصف بالسرعة الضرب حتى تتأكد من اتقانه أو ضبطه .

– يلاحظ أن تكون الكرة التى استقبلها اللاعب "B" يجب أن تكون موجه جيداً وهذا يتوقف على قوة الضربة .

– يؤدى هذا التدريب فى أسرع صورة ، أنظر شكل (٢١١) لملاحظة خط سير الكرة .

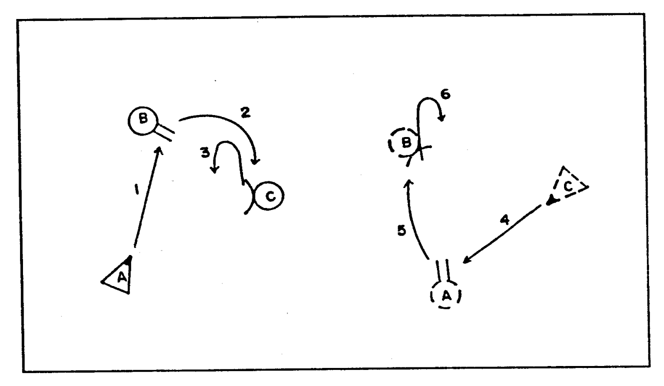
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بوضع الجسم أثناء التمرير العميق وكذا كيفية استقبال الكرة المضروبة مع توجيهها ... إلخ .

– يمكن زيادة المسافات المندرجة عقب كل ١٠ دورات .

– يتناوب اللاعبون العمل عقب ١٥ دورة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات تأدية المهارات خاصة التمرير العميق .

تدريب رقم (٢١٢)



شكل (٢١٢)

- الغرض *Purpose* : تمرير - ضــرب - تمرير عميق

Passing, Spiking - Dig Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيــن
- الاحتياجات *Equipments* : كــرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف ثلاثة لاعبين "A" ، "B" ، "C" فى شكل مثلث بحيث تكون المسافة بين كل لاعب ١٠ أقدام .

- يبـــدأ الـلاعب "A" فى رمى الكرة عـــاليًــا ولنفســـه ثـــم يقـــوم بضـــربها *Spike* على "B" الذى عليـه أن يقـوم بعـمل تمـرير أسـفل عميق *dig pass* عالى لنفسه ثم يضرب الكرة لـ "C" .

– يقوم اللاعب "C" بتمرير الكرة لنفسه عاليًا ثم يقوم بضربها على "A" ، الذى على الأخير أن يضربها لـ "B" شكل (٢١٢/ أ ، ب) وهكذا .

– يجب أن يكون الضرب عامة فى هذا التدريب مضبوط متقن ، كما يجب أن يتصف بنصف سرعة الضرب حتى نضمن اتقانه فى الأول ثم تزيد السرعة تدريجياً .

– يؤدى هذا التدريب فى أسرع صورة فيما بعد مع توجيه الأخطاء .

– يترك للمدرب اكتشاف وتصحيح الأخطاء مع الاهتمام بتوجيهات الضرب واستقبال التمرير الدفاعى العميق .

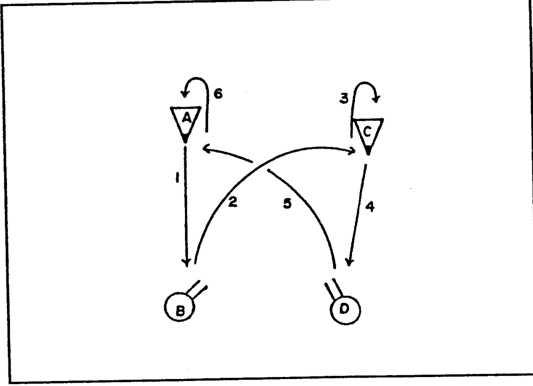
– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان وتثبيت إزدواج المهارة حيث اللاعب يقوم بعمل مهارتين لنفسه فى آن واحد .

– بالتالى لا يهم عمل تناوب بين اللاعبين .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة ، كذا عدد مرات التمرير العميق .

– تسجل النتائج وتدرس نتائج التمرير العميق التى هى أساس التدريب .

تدريب رقم (٢١٣)



شكل (٢١٣)

- الغرض *Purpose* : ضــرب - تمرير عميق

Spiking - Dig Pass

- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : من ٥ إلى ٦ لاعبين
- الاحتيـاجات *Equipments* : من ٥ إلى ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هـذا التدريب على النحو التالى :
- يقف أربع لاعـبين فى شكل مـربع بحيث تكـون المسـافـة بين كل لاعب وآخر فى المربع ١٥ قدم (حوالى ٦ م) .
- اللاعبان "A" ، "C" ضــاربين ، اللاعـبـان "B" ، "D" يقومـا بعمل تمرير عميق .

– يقوم اللاعب "A" برمى الكرة عالية لنفسه فوقه تماماً ثم يقوم بضربها على "B" الذى عليه أن يمررها *Dig Pass* للاعب الضارب "C" .

– وبالنسبة اللاعب "D" عليه أن يمرر تمرير عميق للكرة التى ضربها المهاجم "C" اتجاه اللاعب "A" وهكذا شكل (٢١٣) .

– لاعب أو لاعبان غير مشتركين فى التمرير عليهم جمع الكرات وارجاعها إلى "A" ، "C" عند الضرورة .

– الهدف من هذا التمرير هو تمرير عميق للكرة للخارج وفى زاوية نحو هدف .

– يجب على الشخص الذى يقوم بالتمرير العميق التركيز على شكل ووضع القدم الملائمة وكذا وضع الجسم ، أنظر شكل (٢١٣) .

– يجب أن يكون الضرب عامة فى هذا التدريب مضبوط ومتقن ، كما أن يتصف بنصف السرعة حتى تضمن دقة التمرير العميق *Dig Pass* ثم تمرير السرعة .

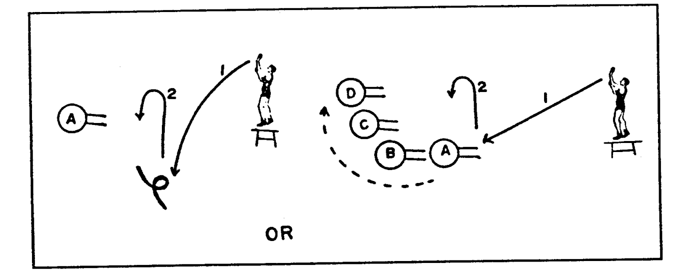
– يترك للمدرب اكتشاف وتوجيهه الأخطاء خاصة بالنسبة للاعبين "B" ، "D" عند توجيهما للكرات ، وكذا وضع قدميهما ، وضع الجسم ككل .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة التمرير العميق *dig pass* مع التوجيه لزوايا المختلفة ، أنظر شكل (٢١٣) لملاحظة خط سير الكرة والمضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (٢٠) ضربة يوجهها "A" ، "C" إلى "B" ، "D" .

– يحتسب عدد مرات التمرير العميق الناجح مع التوجيه للاعبين الأربعة عقب تناوب العمل .

تدريب رقم (٢١٤)



شكل (٢١٤)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس أو دحرجة

Dig Pass, Dive or Rolling

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٠ لاعبين - مدرب

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف المدرب على منضدة تبعد حوالى ٢٠ قدم (حوالى ٨ م) وفى مواجه القطار الذى يتكون من خمس لاعبين "A" ، "B" ، "C" ، "D" .

- يقوم المدرب بضرب هجومى *Spike* أو ضرب خفيف *Tips* على كل لاعب وذلك فى سرعات متتالية .

- يجب على اللاعبين القيام بالتمرير العميق للكرة مع جعلها عالياً *Dig Pass* اتجاه الهدف شكل (٢١٤) / أ ، أو القيام بعمل دحرجات شكل (٢١٤) / ب .

– يجب على المدرب ارغام كل لاعب أن عليه خفض جسمه ، أثناء التمرير العميق *Dig Pass* .

– على الخمس لاعبين الآخرين تتبع الكرات المشتتة واعادتها للمدرب ثم بعد ذلك يأخذوا دورهم فى القطار .

– يجب أن يكون الضرب عامة فى هذا التدريب مضبوط ومتقن خاصة أثناء دخول اللاعب على الكرة المضروبة .

– على اللاعب المتقدم نحو الكرة أن يكون تقدمه أسرع من الضربة حتى يتسنى له النزول واتخاذ الوضع العميق للتمرير ليكون فى تلاقاة الكرة ، أنظر شكل (٢١٤) لملاحظة مكان المدرب ، خط سير الكرة واقواس الطيران ، مكان الدحرجة .

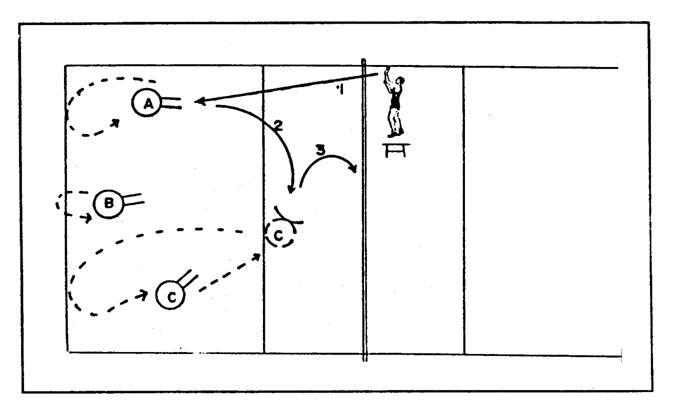
– يترك للمدرب اكتشاف وتوجيه الأخطاء وخاصة تلك التى تتعلق بشكل التحرك – والدخول على الكرة – كيفية النزول قبل الضرب ... إلخ .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة التمرير الدفاعى العميق مع الحركة (حركة الدخول على الكرة) .

– يحدد عدد معين للكرات المضروبة فى هذا التدريب (٣٠) .

– تحتسب عدد مرات التمرير العميق الناجح لكل لاعب .

تدريب رقم (٢١٥)



شكل(٢١٥)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - اعداد

Dig Pass, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين - مدرب
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة ، منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقف المدرب على منضدة فى أحد نصفى الملعب ويقرب الشبكة .
- ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" فى النصف الآخر ، يشغلون المراكز الخلفية للملعب مركز ١ ، ٦ ، ٥ .
- الثلاث لاعبين الآخرين يقومون بجمع الكرات واعطائها للمدرب .

– يقوم المدرب بالضرب الهجومى ومن فوق الشبكة *Spike* أو الضرب الخفيف *Tips* وعلى لاعبى المراكز الخلفية "A" ، "B" ، "C" شكل (٢١٥) بالتناوب .

– يجب على اللاعبين عمل تمرير عميق للكرة *Dig Pass* لتصل إلى الشبكة ، فى تلك اللحظة .

– على أحد اللاعبين وليكن "C" التحرك سريعاً نحو الشبكة ليقوم باعداد الكرة *Setting* .

– فى نفس اللحظة على اللاعبين الآخرين "A" ، "B" عقب انتهاء عمل التمرير العميق بالتناوب الجرى خلفاً والقيام بلمس خط النهاية والعودة مرة ثانية إلى مراكزهم لاستعداد للكرة التالية .

– يجب المحافظة على سرعة التحرك .

– يجب أن يكون الضرب فى هذا التدريب مضبوط ومتقن من فوق الشبكة ، أنظر شكل (٢١٥) الملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين .

– على اللاعب المتقدم أن يكون تقدمه نحو الكرة فى أسرع شكل .

– لا يفوت على اللاعبان الآخران لمس الخط الخلفى .

– على اللاعب "C" أن يكون سريعاً فى الوصول إلى الشبكة حيث أنه يمثل الهدف والمعد فى أن واحد .

– يترك للمدرب اكتشاف وتوجيه الأخطاء الواضحة خاصة المرتبطة بكيفية الدخول على الكرة وكذا كيفية توجيهها على الشبكة .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم عقب (٢٥) ضربة هجومية .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وتثبيت مهارة التمرير الدفاعى العميق *Dig Pass* الحركة (حركة الدخول على الكرة) كذا تنمية سرعة الحركة الانتقالية المختلفة فى لمس الخط الخلفى .

– يحدد عدد معين للكرات المضروبة (٣٠) ويحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير الدفاعى العميق الناجح بالنسبة للعدد الكلى .

تدريب رقم (٢١٦)

(أ) (ب)

شكل(٢١٦)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس أو دحرجة
Dig Pass, Dive, Rolling
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبين - مدرب
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- لاعب واحد "A" يقف على الحد النهائى للملعب أو فى أى مكان فى الملعب وفى مواجهة المدرب الذى يبعد مسافة حوالى ١٥ قدم (حوالى ٦م) .

- يقوم المدرب برمى الكرة فى نقطة على أحد جانبى هذا اللاعب وللأمام قليلاً ، بحيث يرغم المدرب اللاعب على عمل دحرجة أو غطس على الكرة شكل (٢١٦/ أ) . ثم يتحرك المدرب خلفاً رامياً الكرات للأمام المواجه للاعب الذى تابع المدرب عند الغطس شكل (٢١٦/ ب) .

– على اللاعبين الأربعة الباقون العمل على استعادة الكرات المفقودة واعطائها المدرب .

– يجب على كل لاعب أخذ دورة فى الدحرجة والغطس .

– يكون من الأفضل استعمال مرتبة فى مثل هذا التدريب لعامل أمن وسلامة خاصة مع اللاعبين المبتدئين أو الناشئين فى بدء الأمر .

– يجب أن يكون الضرب على جانبى اللاعب مضبوط ومتقن – بالنسبة للاعبين المبتدئين من الممكن تجاوزا تحديد نقطة على الجانب يحاول الوصول إليها .

– على اللاعب المتقدم اتجاه النقطة أن يحاول تقدير المسافة اللازمة لعمل الدحرجة أو الغطس .

– يراعى المدرب أن يكون تحركه خلفًا أسرع بما يسمح للاعب بالوقوف لمواجهة الكرة النهائية ، أنظر شكل (٢١٦/ أ ، ب) .

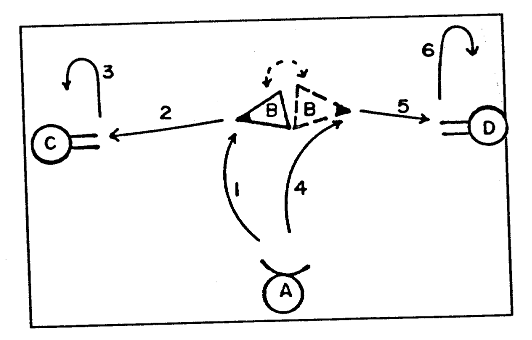
– يترك للمدرب اكتشاف وتوجيه الأخطاء الخاصة بكيفية الدخول على الكرة وكذا وتوجيهها أيضًا التأكد من أن كل لاعب قد قام بالدحرجة أو الغطس .

– يفيد هذا التدريب اللاعبين فى تنمية عامل الشجاعة والإرادة نحو انقاذ الكرات المستحيلة من خلال الوصول إليها بعمل دحرجة .

– يحدد عدد معين من الدحرجات أو الغطسات يجب على اللاعب الواحد تحقيقها ليكن (٢٠) .

– تحتسب وتسجل عدد مرات الغطس أو الدحرجة الصحيحة (التى تم فيها انقاذ كرة) .

تدريب رقم (٢١٧)



شكل (٢١٧)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - ضرب

Dig Pass, Siking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- ثلاث لاعبين "B" ، "C" ، "D" فى قطار المسافة بين كل لاعب وآخر ١٠ أقدام (حوالى ٤م) ، بالاضافة اللاعب "A" الرابع بالاضافة .

- يبدأ اللاعب "A" عكس اللاعب "B" فى المنتصف .

- يقوم اللاعب "A" برمى الكرة عاليه اتجاه اللاعب "B" الذى عليه القيام بالوثب وضربها اتجاه اللاعب "C" الواجب عليه القيام بعمل تمرير عميق على الكرة .

- فى نفس اللحظة يقوم اللاعب "A" برمى كرة أخرى فى الاتجاه الآخر من اللاعب "B" الذى عليه أيضاً الوثب عالياً مع الدوران وضربها نحو اللاعب "D" الذى يقوم بعمل تمرير *Digs Pass* شكل (٢١٧) وهكذا باستمرار .

- يجب أن يكون اتجاه الضرب محكم ومضبوط اتجاه اللاعب القائم بالدفاع العميق .

- على اللاعب "B" فور الانتهاء من الضرب ضرورة الدوران بسرعة لمواجهة اللاعب "C" .

- يراعى أن يكون التمرير الدفاعى العميق لكل من "C"، "D" عالياً فوق رأسهما ، انظر شكل (٢١٧) لملاحظة خط سير الكرة وتسلسلها كذا حركة "B" .

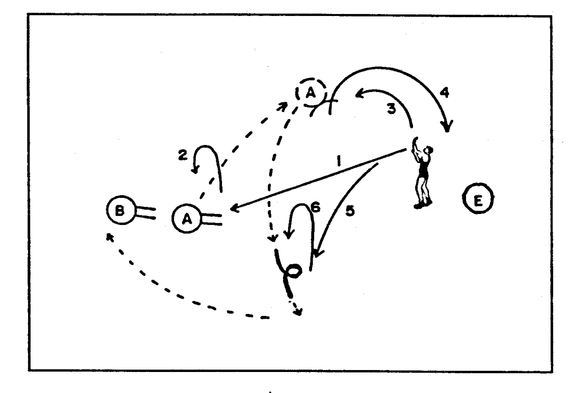
- ينضم هذا التدريب إلى قائمة التدريبات التى تنمى جهاز التمرير الدفاعى العميق وفى نفس الوقت عامل المفاجأة للاعب الضارب حيث ترمى إليه الكرة من "A" بصورة مفاجئة .

- يحدد عدد معين من التمريرات الدفاعية العميقة *Dig Passes* يجب على كل لاعب تحقيقها .

- تحتسب وتسجل عدد مرات التمرير العميق الناجحة .

- تعتبر التمريرة ناجحة إذا استلمها اللاعب لنفسه .

تدريب رقم (٢١٨)



شكل (٢١٨)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - اعداد - غطس أو دحرجة
Dig Pass, Setting, Dive or Rolling
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبين - مدرب
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف المدرب فى أحد نصفى الملعب وفى مواجهة اللاعبين الذين على هيئة فى قطار فى النصف الآخر من الملعب .

- يقدم المدرب إما بأداء ضربات ساحقة *Spikes* او ضرب خفيف *Tips* للكرات وذلك فى سرعات متتالية للاعبين .

- فى هذا التدريب يجب على اللاعب الواحد لعب ٣ ثلاث كرات

وهو فى الصف ثم يتحرك فى نهاية القطار . بمعنى أخر يقوم المدرب بأداء التمرير للأعلى وللأمام للاعب "A" الذى عليه أداء اعداد عميق وعاليًا لنفسه فى اللعبة الأولى ثم يتحرك اللاعب "A" جانبياً بسرعة ليقوم بأداء تمرير عميق *Digs* لكرة قادمة من المدرب شكل (٢١٨) (اللعبة الثانية) ، بعد الانتهاء من أداء التمرير العميق على اللاعب أن يتحرك فى الاتجاه الآخر المعاكس لأداء حركة دحرجة أو غطس على كرة قادمة من المدرب (اللعبة الثالثة) كما هو مبين بالشكل (٢١٨) الذى يوضح ترتيب التمرير وطريقة تحرك اللاعب .

– يجب على المدرب أن يرغم اللاعبين أن يمدوا أنفسهم (الوصول إلى أقصى مدى فى سرعة انجاز) هذا التدريب ، كما يجب على أحد اللاعبين ارجاع الكرات مرة أخرى للمدرب .

– يجب مراعاة الترتيب والتسلسل الحركى لهذا التدريب كما موضح بالشكل (٢١٨) ، مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب ، ومكان الدحرجة .

– يجب أن يكون اتجاه الضرب محكم أو مضبوط .

– يجب على اللاعب المستلم أن يكون استلامه للكرة عالياً فوق نفسه .

– يجب على اللاعب المستلم أن يسرع بالتحرك على أحد الأجناب ويفضل التحرك واتجاهه الناحية اليمنى للقيام بالدحرجة أولاً ثم الجهة اليسرى للقيام بالغطس .

– ينمى هذ التدريب مهارة التمرير الدفاعى العميق *Dig Pass* بالاضافة إلى مهارتى الغطس والدحرجة اتجاه الموقف المفاجئ .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية سمة الشجاعة والإرادة .

– يحدد عدد معين من المهارات الدفاعية (١٥) مرة تقسم على الآتى:

(٥) مرات لتمرير دفاعى *Dig Pass* .

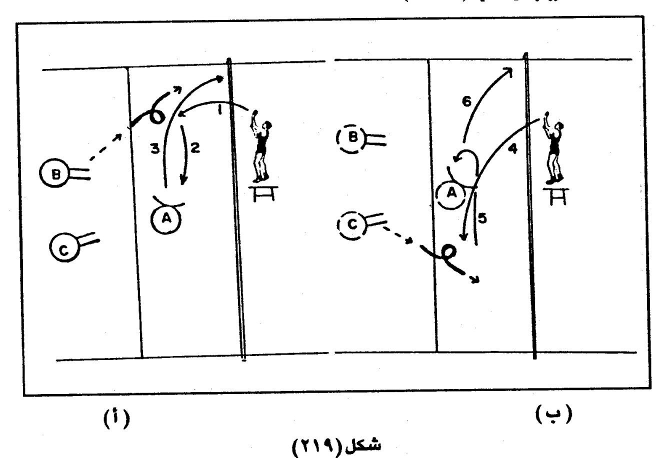
(٥) مرات لمهارة الدفاع باستخدام الغطس *Dive Pass* .

(٥) مرات لمهارة الدفاع باستخدام الدحرجة الجانبية *Side Roll Pass* .

– تعتبر التمريرة ناجحة إذا استلم اللاعب الكرة ووجهتها .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الناجح من المجموع .

تدريب رقم (٢١٩)



(أ) (ب)

شكل(٢١٩)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس أو دحرجة *Dig Pass, Dive or Rolling*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبين ، مدرب

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف المدرب على مقعد فى أحد نصفى الملعب وبقرب الشبكة .

- على المدرب ضرب الكرات خفيف *Tips* من فوق الشبكة داخل منطقة الهجوم لكى يرغم أحد اللاعبين "B" ، "C" الواقفين فى منطقة الدفاع على عمل إما غطس أو دحرجة داخل الـ ٣م على الكرة ، وأثناء

عمل حركة *Digging* شكل (٢١٩/ أ) عن طريق اللاعب "B" ..

– يجب على اللاعب "A" أن يتحرك اتجاه التمرير ثم يقوم باعداد الكرة نحو الهدف شكل (٢١٩/ أ).

– على اللاعب الآخر ارجاع الكرات للمدرب . كما يجب عمل الضرب الخفيف *Tip Ping* بالتناوب لكلا اللاعبين "B" ، "C" بأقصى سرعة ممكنة شكل (٢١٩/ ب) .

– يراعى ترتيب التسلسل حسب شكل (٢١٩ / أ ، ب) .

– يجب على اللاعب "A" اعداد كل كرة من "B" ، "C" .

– يجب أن يكون ضرب المدرب سواء حاد أو خفيف موجه داخل منطقة الهجوم .

– على اللاعب "B" سرعة الانتقال والدخول إلى منطقة الهجوم من خلال عمل دحرجة أو غطس لمحاولة الوصول للكرة .

– يجب أن انقاذ مثل هذه الكرات عالياً وموجهاً نحو غرض المتمثل فى اللاعب "A" .

– نفس الارشادات السابقة يجب أن توجه إلى اللاعب "C" .

– على المدرب توجيه اللاعب إلى كيفية عمل الدحرجة أو الغطس من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية .

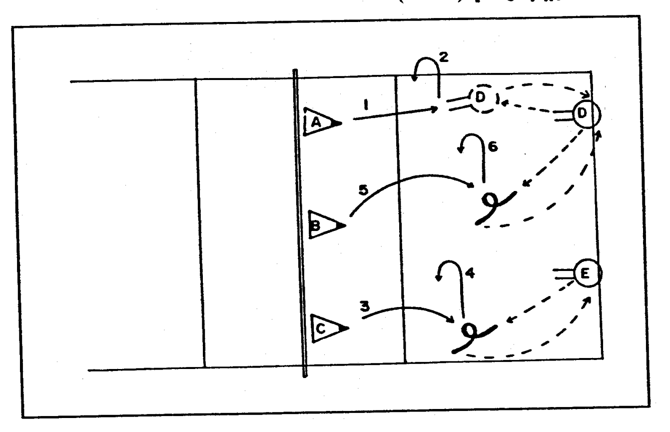
– يتبادل اللاعب "B" ، "C" الأماكن فيما بينهم مع ثبات "A" كمعد.

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارات الدفاع ضد المواقف المفاجئة (نزول الكرة أمامه داخل منطقة الهجوم) .

– يستعمل اللاعب المهارات الثلاث السابقة حسب حالة الكرة .

– يحتسب لكل لاعب عدد المهارات الدفاعية السابقة بالنسبة للمجموع الكلى (٣٠) مرة .

تدريب رقم (٢٢٠)



شكل(٢٢٠)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس - دحرجة
Dig Pass, dive, Rolling
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبين "A"، "B" ، "C" كمهاجمين فى أحد نصفى الملعب داخل منطقة الهجوم بحيث يبعد كل لاعب عن الآخر مسافة ١٠ أقدام (حوالى ٤م) . وظهورهم للشبكة .

- اللاعبين "D" ، "E" يقفا على الخط الخلفى للملعب ،(خط الارسال الآن) .

– على اللاعبين "D" ، "E" أن يتحركا للأمام للعب الكرة بالتناوب بمجرد أن تضرب بقوة *Spiking* أو ضرب خفيف *Tips* من أحد لاعبى منطقة الهجوم واتجاه "D" أو "E" هنا يجب على "D" ، "E" أن يقوم بأداء تمرير دفاعى عميق *Dig Pass* أو أداء حركة الغطس أو الدحرجة عند الضرورة أو حسب حالة الكرة ، ثم يعود مرة أخرى للخط الخلفى شكل (٢٢٠) .

– اللاعب السادس عليه أن يعيد الكرات للاعبين "A" ، "B" ، "C" على التوالى .

– انظر شكل (٢٢٠) ترتيب التسلسل لملاحظة المهارى كذا خط سير الكرة وخط سير اللاعب ومكان الدحرجة .

– يجب على اللاعبين المهاجمين توجيه الضرب بقوة واتقان ، كما يجب أن يكون ضربهم بالتناوب لحظة وصول المدافع .

– على المدافع الواقف خلف الخط أن يكون تحركه بأسرع وقت ممكن لأداء مهارة التمرير العميق والعودة خلفاً أو التحرك أماماً للقيام بالدحرجة حسب حالة الكرة .

– يلاحظ فى هذا التدريب على أن كل لاعب مدافع عليه القيام بمهارتين تمرير عميق – غطس .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد تغيير المراكز .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية التحرك واتخاذ الوضع قبل التعامل مع الكرة .

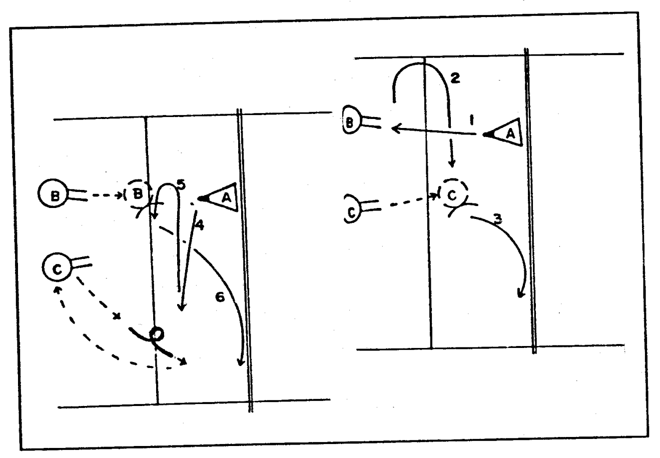
– يجب على كل لاعب العودة إلى انهاء الخط لكى يبدأ من جديد .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الدفاع الثلاث التمرير العميق – الغطس – والدحرجة اتجاه المواقف المفاجئة .

– كما يفيد اللاعب فى زيادة عامل التركيز والقدرة على اتخاذ القرار المناسب .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الناجحة فى كل مهارة بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (٢٢١)



شكل(٢٢١)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس دحرجة اعداد

Dig Pass, Dive, Roll, Set

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعبان "B" ، "C" داخل المنطقة الخلفية للملعب (منطقة الدفاع) بعيداً عن الشبكة بمسافة حوالى ٢٠ قدم (حوالى ٨م) ، المسافة بين اللاعبان حوالى ١٠ اقدام (حوالى ٤م) .

– اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم ويبدأ فى ضرب الكرات *Spikes* أو ضرب خفيف *Tips* أو اتجاه اللاعبان إما "B" ، "C" .

– على اللاعبان "B" ، "C" التقدم للقيام بأداء تمرير عميق للكرة فمثلاً لو كان "B" هو المؤدى فعلى اللاعب "C" التحرك السريع داخل منطقة الهجوم للحاق بالكرة كمعد لاعدادها نحو الهدف شكل (٢٢١/أ) والعكس .

– ثم على اللاعبان "B" ، "C" أن يعودا على الفور وبسرعة إلى أماكنهم الأصلية وفى نفس اللحظة على اللاعب "A" بمجرد رجوعهم إلى أماكنهم أن يضرب الكرة على الآخر فمثلاً لو كان "C" هو المؤدى عليه أن يتحرك بسرعة للأمام والقيام بعمل دحرجة لانقاذ الكرة . فى نفس اللحظة على اللاعب "B" أن يتحرك داخل منطقة الهجوم للحاق بالكرة لاعدادها نحو الهدف شكل (٢٢١/ ب) .

– يجب أن يكون الضرب سواء هجومى *Spike* أو خفيف *Tips* موجه ومضبوط .

– على اللاعب المدافع سرعة التحرك فى الدخول على الكرة مع اجادة التوجيه .

– يراعى التسلسل حسب الشكل (٢٢١/ أ ، ب) .

– يتناوب اللاعبان "B" ، "C" العمل عقب كل (١٠) ضربات .

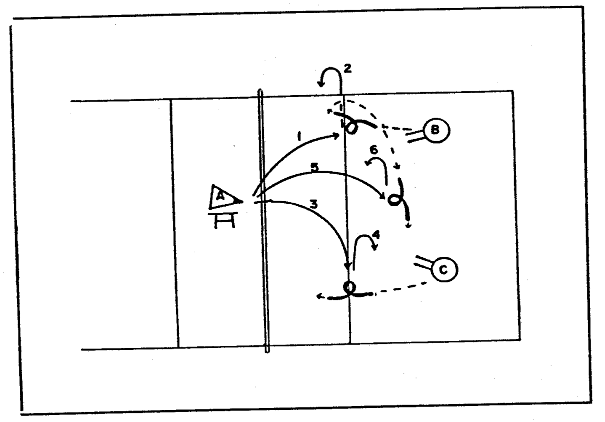
– يفيد هذا التدريب فى تثبيت مهارات الدفاع الثلاث المختلف اتجاه الكرات المفاجئة .

– كما يفيد فى سرعة اتخاذ القرار نحو بعض الكرات كإعدادها مثلاً .

– يحتسب لكل لاعب مدافع عدد المهارات الدفاعية الثلاث التى قام بها فى كل مرة .

– تسجل للاعب عدد مرات التمرير الدفاعى العميق ، الغطس ، الدحرجة بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (٢٢٢)



شكل (٢٢٢)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس أو دحرجة
Dig Pass, Dive or Rolling

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة - منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "A" مهاجم واقف على منضدة فى أحد نصفى الملعب وبقرب الشبكة .

- اللاعبان "B" ، "C" فى نصف الملعب الآخر من الملعب وفى منطقة الدفاع .

- يبدأ اللاعب "A" فى توجيه الكرات من خلال ضرب كرات

متنوعة إما ضرب قوى *Spiks* أو ضرب خفيف *Tips* من فوق الشبكة بالتناوب اتجاه اللاعب "B" ، "C" واللذان عليهما أن يقوما بأخذ دوران (لف) ويقوما بعمل غطس أو تمرير عميق لتصعد الكرة لأعلى فى أقصى سرعة قدر المستطاع شكل (٢٢٢) يوضح ترتيب التمرير وخط سير اللاعبين .

– على اللاعبين الثلاثة الباقين جمع الكرات وارجاعها اللاعب "A" حتى يحين دورهم .

– يجب على اللاعب "A" أن يرغم كل من "B" ، "C" أن يتحركا فى كل الاتجاهات .

– يجب أن يكون الضرب موجه ومضبوط فى كلا النوعين *Tips & Spiks* .

– يلاحظ ضرورة عمل (دوران) كامل للجسم قبل القيام بأى مهارات دفاعية بالنسبة للاعبى الدفاع .

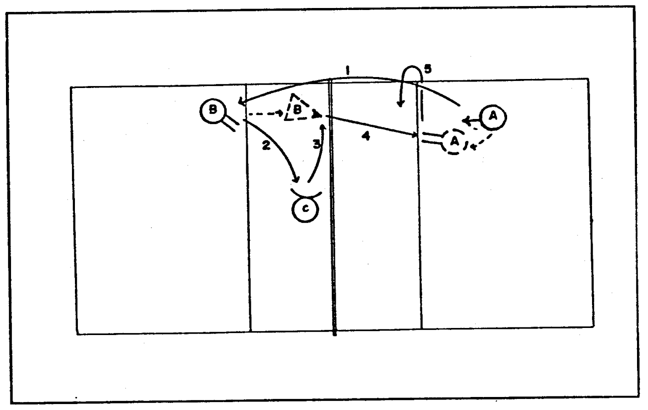
– يجب على اللاعب المدافع سرعة الوقوف عقب عمل الدوران والدحرجة لملاقاة الكرة وذلك لاتخاذ القرار المناسب نحو التحرك السريع للكرة الثانية .

– يتم العمل على كلا الجانبين للاعب الواحد بالتناوب .

– من الأفضل أن يتبادل اللاعبين أماكنهم .

– تحتسب عدد المرات التى قام بها اللاعب فى تنفيذ المهارات الدفاعية الثلاث بالنسبة للمجموع الكلى وتسجل .

تدريب رقم (٢٢٣)



شكل(٢٢٣)

- الغرض *Purpose* : تمرير - اعداد - ضرب - تمرير عميق
Passing, Setting, Spiking, Dig Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" فى أحد نصفى الملعب فى منطقة الدفاع وقرب الخط الجانبى .

- يقوم اللاعب "A" برمى كرة طويلة اتجاه اللاعب "B" الواقف خلف الـ ٣م فى الجهة العكسية الذى عليه أن يمررها باستخدام التمرير

من أسفل باليدين اللاعب "C" الواقف فى مركز المعد ليقوم باعدادها مرة أخرى للاعب "B" الذى يأخذ فى الإقتراب لأداء ضربة هجومية شكل (٢٢٣) ، اتجاه اللاعب "A" .

– فى نفس اللحظة على اللاعب "A" التحرك للقيام بعمل تمرير عميق نحو الكرة المضروبة لاستقبالها عاليا ، بعد ذلك يقوم اللاعب برمى الكرة ثانية للاعب "B" ويكرر نفس العمل فى تتالى .

– يراعى عند تطبيق هذا التدريب أن تكون هناك أنواع مختلفة للاعداد والتمرير .

– يراعى الترتيب والتسلسل الحركى فى الأداء كما موضح بالشكل (٢٢٣) ، من خلال ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب .

– على اللاعب "B" سرعة التحرك من المستقبل إلى المهاجم بضرب الكرة باتقان .

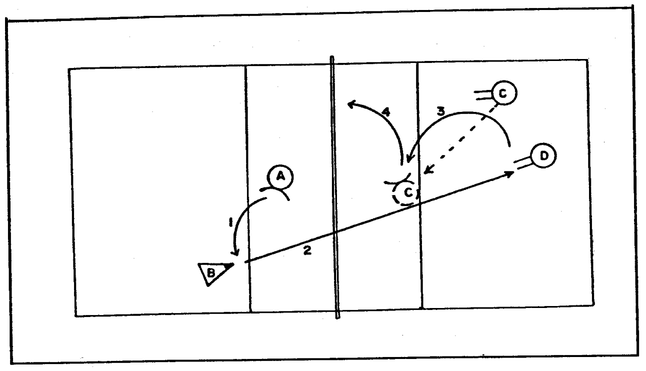
– اللاعب "A" سرعة التحرك للقيام بالواجب الدفاعى اتجاه الكرة المضروبة .

– يفيد هذا التدريب على تثبيت المهارات الدفاعية من خلال الموقف التنافسى .

– يتناوب اللاعبين الثلاث العمل بعد تبديل الأماكن عقب (١٥) ضربة هجومية .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات التمريرات الدفاعية الناجحة (التمرير العميق) وكذا عدد مرات الاعداد والضرب بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (٢٢٤)



شكل (٢٢٤)

- الغرض *Purpose* : ضرب - تمرير عميق - اعداد

Passing, Dig Pass, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "B" فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم كمعد واللاعب "B" يمثل اللاعب المهاجم ، من مركز "C" بينما يقف فى منتصف الملعب الآخر اللاعبان "C" ، "D" فى المنطقة الخلفية للملعب ، وفى وضع الدفاع .

– يقوم اللاعب "A" باعداد الكرات إما عميقة خلف الـ ٣م أو اعدادها على بعد ١٠ اقدام (حوالى ٤م) من الشبكة ، أى خلف خط الهجوم (حوالى ١م) على اللاعب "B" أن يضرب الكرة فوراً ومباشرة اتجاه اللاعب "C" ، "D" ليقوما بأداء التمرير العميق .

– لو فرض أن اللاعب "D" هو اللاعب الذى قام بالتمرير العميق داخل منطقة الـ ٣م فى نفس اللحظة على اللاعب "C" أن يتحرك بسرعة داخل منطقة الـ ٣م ليقوم بعملية اعداد لهذه الكرة وتوجيهها نحو الهدف شكل (٢٢٤) .

– على اللاعبان "C" ، "D" العودة سريعًا إلى مراكزهم عقب أداء التمرير العميق والاعداد .

– يراعى عند تطبيق التدريب أن يتناوب كل من "C" ، "D" التمرير والاعداد .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الدفاع أمام الضرب الهجومى من المنطقة الخلفية .

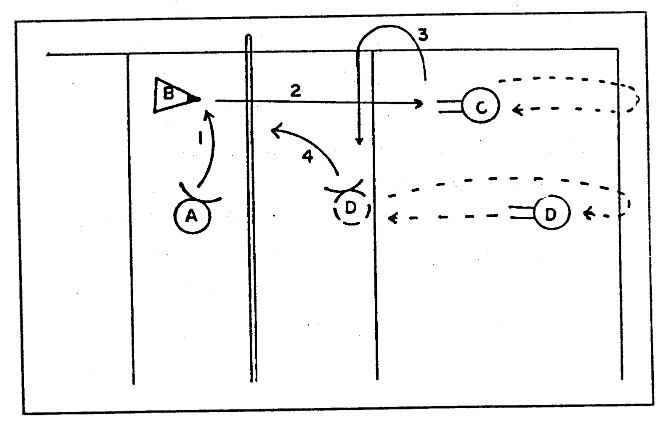
– على اللاعب "B" المهاجم من المنطقة الخلفية أن ينوع من ضرباته وبالتناوب على كلا اللاعبان .

– على اللاعب المدافع سرعة اتخاذ القرار نحو القيام بالاعداد .

– يعتبر هذا التدريب من التدريب الموقفية التى يجب أن تتم بسرعة .

– يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات التمرير العميق *Dig* وكذا عدد مرات الاعداد *Pass* .

تدريب رقم (٢٢٥)



شكل (٢٢٥)

- الغرض *Purpose* : ضرب - تمرير عميق - اعداد

Passing, Dig Pass, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "B" فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم كمعد ، واللاعب "B" يمثل اللاعب المهاجم ، من مركز (٤) بينما اللاعبان "C" ، "D" فى المنطقة الخلفية فى نصف الملعب الآخر .

- يقوم اللاعب "A" برمى الكرة أو اعدادها ليضربها *Bump* اللاعب "B" بسرعة متوسطة مباشرة اتجاه اللاعبان "C" ، "D" .

- يجب على أحد اللاعبان ، "C" مثلاً الموجود فى المنطقة الخلفية سرعة القيام بتمرير العميق للكرة اتجاه اللاعب "D" داخل منطقة الهجوم الذى عليه أن يقوم باعدادها نحو الهدف شكل (٢٢٥) .

- يجب على كلا اللاعبان "C" ، "D" فور الانتهاء من التمرير الدفاعى العميق الجرى ثم لمس الخط الخلفى والعودة بسرعة إلى أماكنهم فى المنطقة الخلفية شكل (٢٢٥) .

- يكرر نفس العمل فى توال وبسرعة .

- يفيد هذا التدريب فى تطوير واتقان مجموعة المهارات الدفاعية عموماً وبخاصة التمرير الدفاعى العميق .

- على اللاعب الضارب فى فترة لاحقة أن ينوع من ضرباته بزيادة القوة والسرعة فى الضرب .

- كما يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى سرعة الحركة الانتقالية وذلك (عند لمس الخط الخلفى) بالنسبة للمدافعين .

- على اللاعب المدافع أن يهتم بتوجيه الكرة إلى المعد على الشبكة .

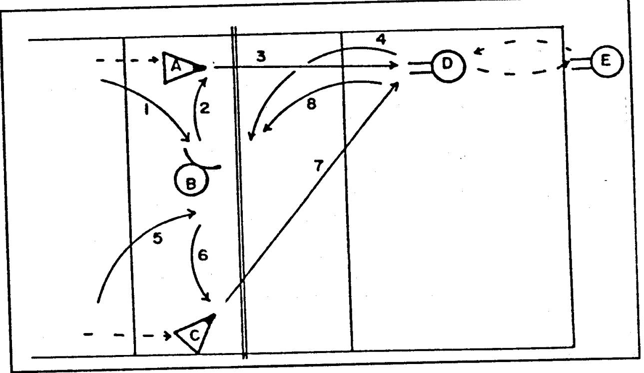
- وعلى المعد سرعة اتخاذ القرار للانتقال فوراً من الموقف الدفاعى إلى موقف المعد .

- يتناوب اللاعبين الأربع العمل (تمرير عميق *Dig Pass* - واعداد *Setting* ، ضرب *Spiking*) عقب كل ١٠ ضربات .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد - الضرب - والدفاع العميق .

- تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب .

تدريب رقم (٢٢٦)



شكل (٢٢٦)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - ضرب - اعداد

Digging, Spiking, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "C" فى أحد نصفى الملعب ليقوما بأداء الضرب من على جانبى الشبكة للكرات المعدة عن طريق اللاعب "B" الواقف بقرب الشبكة كمعد .

- اللاعب "D" فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الدفاع قرب أحد خطى الجانب فى وضع الدفاع .

- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للاعب "B" الذى عليه اعدادها

مرة أخرى للاعب "A" ليضربها ساحقة Spiks، أو ضعيفة Tips أسفل خط الـ ٣م مباشرة اتجاه اللاعب "D" الذى يجب عليه التقدم للقيام بعمل تمرير عميق للكرة لتوجيهها اتجاه الهدف هدف واضح يحدد على الشبكة ، ثم عليه التحرك خلفاً مرة أخرى ليلمس أيدى اللاعب "E" الواقف خلف خط النهاية ويعود مرة أخرى إلى مركزه . حينئذ يقوم اللاعب "C" بتمرير الكرة من خلف خط الـ ٣م إلى اللاعب "B" المعد الواقف بقرب الشبكة ليقوم باعدادها مرة أخرى للاعب "C" ، المتقدم ليضربها هجومية قوية أو ضعيفة أسفل خط الـ ٣م اتجاه اللاعب "D" فى زاوية الذى يجب عليه يقوم بتمرير عميق للكرة لتوجيهها نحو هدف واضح ثم يترك خلفاً مرة أخرى ليلمس أيدى اللاعب "E" الواقف خلف خط النهاية ويعودا مرة أخرى إلى مركزه .

– كرر العمل من ٣ – ٥ مرات ثم لف على اللاعب الاحتياطى جمع الكرات .

– يراعى التسلسل وترتيب الحركة حسب الشكل (٢٢٦) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب .

– يفيد هذا التدريب فى تطوير واتقان مجموعة مهارات الثلاث الموضحة بالغرض عامة والتدريب الدفاعى لمهارة التمرير العميق خاصة.

– كما يفيد فى الارتقاء بمستوى السرعة الانتقالية (سرعة الحركة) لمس كف الزميل والعودة .

– على اللاعب المدافع أن يكون دفاعه اتجاه الكرة المضروبة موجهاً نحو هدف وليس التشتيت .

– على اللاعبان "B" ، "C" أن يتناوبا العمل فيما بينهم على التوالى.

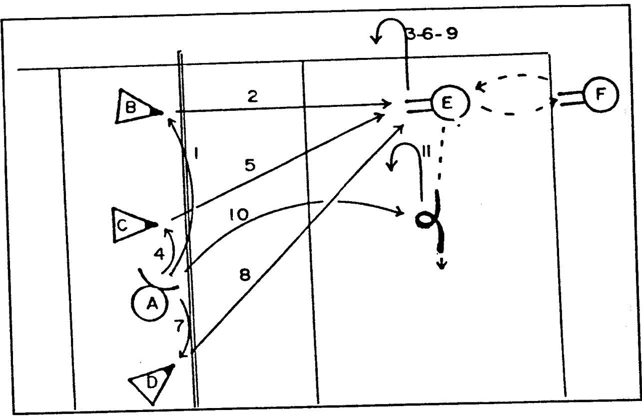
– يجب اعطاء فرص للاعب "D" قبل الضرب عليه .

– يفيد هذا التدريب أيضاً على ارتفاع مستوى التركيز عقب لمس الزميل حيث يتحدد اتجاه دخول المدافع على الكرة .

– يتناوب اللاعبين جميعهم العمل عقب (١٠) ضربات ناجحة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الدفاع العميق الناجحة .

تدريب رقم (٢٢٧)



شكل (٢٢٧)

- الغرض *Purpose* :تمرير عميق - غطس - دحرجة - ضرب *Digging, Diving, Rolling, Spiking*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ - ١٠ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف قرب الشبكة كمعد ، باعداد أو رمى الكرات للاعبين "B" ، "C" وكذا "D" الواقفين كمهاجمين قرب الشبكة فى أحد نصفى الملعب .

- يجب على اللاعبين "B" ، "C" ، "D" أداء الضرب الهجومى

والحاد مباشرة اتجاه اللاعب "E" الذى يكون شاغلاً لأحد مراكز المنطقة الخلفية فى الجانب الآخر من الشبكة وبعد قيام اللاعب "E" بمحاولة عمل تمرير عميق لكل كرة مضروبة يجب أن يجرى لنهاية الخط الخلفى ثم يلمس أيدى اللاعب "F" الواقف خلف خط النهاية ويعود ليقوم بعمل تمرير عميق على الكرة التالية .

– بعد أن تضرب الكرة الثالثة على اللاعب المعد "A" أن يقوم برمى كرة من فوق الشبكة لنصف الملعب الآخر قرب اللاعب "E" ليرغمه على عمل غطس أو دحرجة لتمرير الكرة حينئذ على اللاعب "F" أن يأخذ مكان "E" شكل (٢٢٧) .

– على باقى اللاعبين الآخرين جمع الكرات حتى يحين دورهم .

– يجب ملاحظة التسلسل الحركى لخط سير الكرة وسير اللاعب حسب الترتيب الموضح بالشكل (٢٢٧) .

– يفيد هذا التدريب فى تطوير واتقان مجموعة المهارات الدفاعية الثلاث تمرير دفاعى عميق ، الغطس ، الدحرجة ، غطس .

– على اللاعب المدافع عليه اتخاذ القرار المناسب للقيام بالمهارة الدفاعية المناسبة حسب الموقف .

– يجب أن يكون ضرب المهاجمين بالتناوب اتجاه اللاعب المدافع .

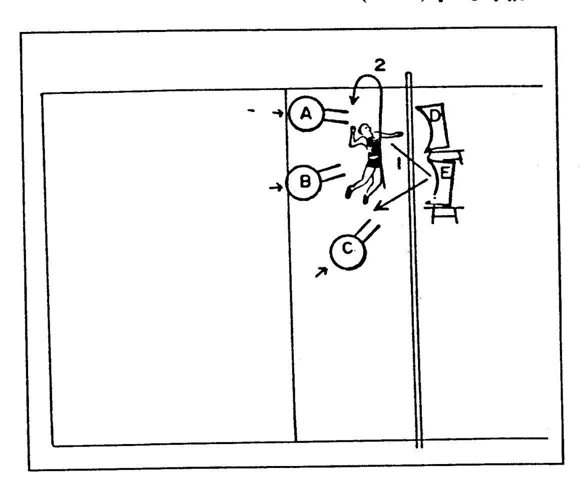
– يفيد هذا التدريب فى ارتفاع مستوى التركيز نحو اتخاذ القرار عقب لمس الزميل .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الدخول على الكرة – لمس الزميل بسرعة الدوران ... إلخ .

– يتناوب اللاعبين جميعهم العمل عقب (١٠ – ١٥) كرة مضروبة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير الدفاعى العميق والدحرجة أو الغطس .

تدريب رقم (٢٢٨)



شكل (٢٢٨)

- الغرض *Purpose* : صد - تمرير عميق

Blocking, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٢٠ كرة - عدد ٢ منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- لاعبان أعلى منضدتان قرب الشبكة ليقوما بالصد فى أحد نصفى الملعب .

– ثلاثة لاعبين "A" ، "B" ، "C" كمهاجمين فى نصف الملعب الآخر ليقوم بأداء الضرب الهجومى الجاد من على بعد يتراوح من ٥ – ١٠ أقدام من الشبكة ، (حوالى ٣ – ٤م) .

– يقوم المدرب بأداء الضرب الهجومى فى أيدى حائط الصد وعلى اللاعبين الثلاثة الآخرين محاولة عمل تمرير عميق *Dig* أو عمل اعداد للكرات المرتدة من حائط الصد شكل (٢٢٨) .

– على الضارب أو (المدرب) أن يكون ضربه بقوة أو بشدة اتجاه حائط الصد .

– على لاعبى الصد القيام بحركة صد لأسفل وذلك من خلال ثنى رسغ اليد لأسفل .

– على اللاعبين المدافعين سرعة التحرك نحو الكرة المرتدة للقيام بالدفاع العميق .

– على المدرب أن ينوع من ضرباته بما يضمن خروج الكرة فى زوايا المختلفة .

– ينمى هذا التدريب مهارة الدفاع عن الكرات المرتدة من حائط الصد .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) ضربات .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الدفاع صد الضربات المرتدة من حائط الصد والتى قام بالدفاع عنها .

– يسجل لكل لاعب عدد مرات الدفاع العميق التى قام بها صد الضربات المرتدة .

الفصل الثانى عشر

تدريبات اللعب المتتالية

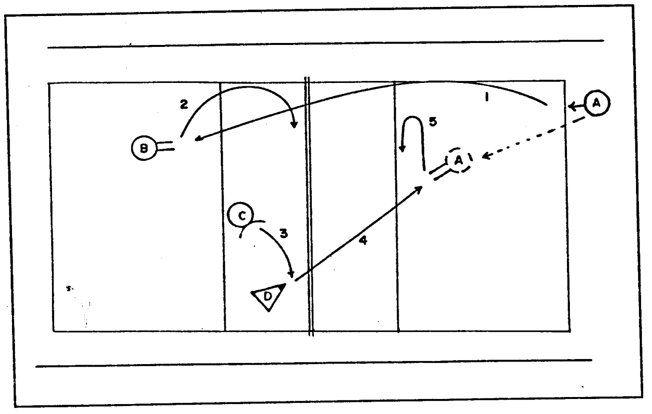
Game Sequence Drills

تدريبات اللعب المتتالية

Game Sequence Drill

تعتبر الكرة الطائرة بأنها لعبة ذات طبيعة خاصة تتميز بالإثارة والديناميكية فالإثارة تتمثل فى كيفية التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع والمحافظة على عدم سقوطها على الأرض من خلال مجموعة من المهارات الخاصة والألعاب الاكروباتية والديناميكية تتمثل فى سرعة التفاعل والتحرك داخل مساحة محدودة . لذا يجب على كل لاعب أن يتحرك باستمرار ليقوم بعمله فى نطاق جزء محدد له ، كما يجب أن يكون مستعداً فى كل مرة تكون الكرة فيها ملعوبة ، ولهذا السبب يجب أن يتدرب اللاعبين إن أمكن على مجموعة من التدريبات المتتالية الموقفية التى ربما تحدث فى المباراة . فبعد تمرير اللاعب لكرة ما ربما تكون هناك لعبة الثانية عبارة عن ضرب هجومى أو تغطية لحائط الصد مثلاً ، كذلك بعدما يقوم اللاعب بأداء الارسال ربما تكون لعبته الثانية إما استقبال عميق لكرة مضروبة بقوة أو حركة غطس لتغطية ضرب خفيف وهكذا ، وقد صممت هذه المجموعة من التدريبات التى جاءت فى هذا الفصل على أساس أن اللاعب سوف (يوالى) بمعنى أن يقوم بأكثر من عمل متتالى الذى ربما شبيه لما يحدث فى المباراة ، وتشتمل مجموعة هذه التدريبات على المهارات المتتالية على هيئة قائمة يمكن الحكم عليها من خلال فاعلية الأداء وعند القيام بأداء هذه التدريبات يجب على اللاعب (كذا المدرب) لمدرب أن يحاول الحفاظ على درجة حرارة إثارة المباراة أو *Tempo Games* عند قيامه بكل تدريب .

تدريب رقم (٢٢٩)



شكل (٢٢٩)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى-ارسال- تمرير عميق - اعداد
Game, Sequence, Serving, Digging Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال (الملغاه) أو من على خط الحد النهائى للملعب (خط الارسال) اتجاه اللاعب "B" الواقف فى منتصف الملعب الآخر وخلف خط الـ ٣م ، على اللاعب "A" أن يتحرك بسرعة داخل الملعب فور الانتهاء من الارسال .

– يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة اتجاه هدف خاص (واضح) على الشبكة وذلك بعد استقبالها Forearm Pass .

– فى نفس اللحظة على اللعب "C" أن يقوم برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "D" الذى عليه أن يضرب Spiking الكرة مباشرة اتجاه اللاعب "A" شكل (٢٢٩) .

– على اللاعب"A" المتقدم أن يحاول القيام بعمل تمرير دفاعى عميق Dig Pass للكرة .

– يعاد تطبيق هذا التدريب فى توالٍ وبسرعة وعلى اللاعب الخامس أن يعيد الكرات إلى اللاعب "A" ، "B" .

– يراعى الدوران عقب أداء ١٠ ارسالات .

– أنظر شكل (٢٢٩) لملاحظة خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب وفق ترتيب وتسلسل الأداء .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات استقبال الارسال Receiving Serve اللاعب "B" وكذا مهارات الاعداد "C" Setting والضرب "D" Spiking ، مع الدفاع للاعب "A" Defence من خلال اللاعب المتتالى .

– على اللاعبين أداء هذا التدريب بسرعة .

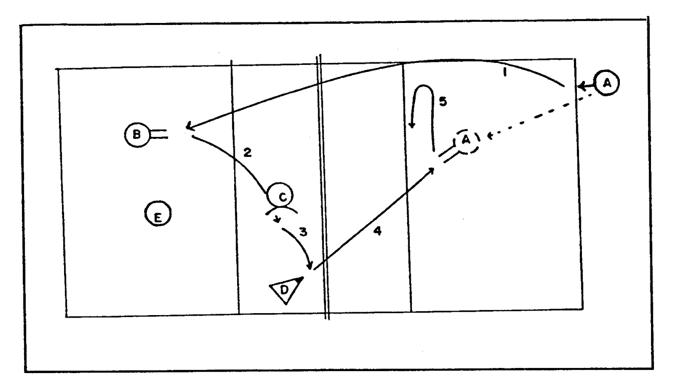
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة (بتوجيه الارسال – كيفية الاعداد وقوس طيران الكرة المعدة كذا كيفية الدخول على الكرة لأداء الضرب – أيضًا كيفية القيام بالدفاع العميق من الحركة ... إلخ) .

– يتناوب اللاعبون العمل بعد تغيير أماكنهم عقب أداء ١٠ ارسالات .

– تحتسب لكل لاعب عدد الأداءات الناجحة فى كل من الارسال – الاستقبال – الاعداد والضرب والتمرير العميق بالنسبة للمجموع الكلى وليكن ٣٠ دورة .

– يحدد المدرب بعض القوانين أو القواعد الخاصة بهذا التدريب المرتبط بقوانين اللعبة .

تدريب رقم (٢٣٠)



شكل (٢٣٠)

- **الغرض *Purpose* : لعب متتالى - الارسال - تمرير عميق *Game Sequence, Diggving Serweing***
- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين**
- **الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات**

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- العمل فى هذا التدريب يكون مشابه أو (متماثل) للتدريب السابق حيث .
- يقوم اللاعب "A" بالارسال *Serweing* من منطقة الارسال الملغاه أو من على خط النهاية (خط الارسال حالياً) اتجاه اللاعب "B" فى

نصف الملعب الآخر فى المنطقة الخلفية ، ثم يتحرك اللاعب المرسل "A" لداخل الملعب حتى قرب خط الـ ٣م أثناء ذلك .

– يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة *Passing* للاعب "C" داخل الـ٣م ويقوم اللاعب "C" بالتالى باعداد الكرة *Setting* على الشبكة للاعب المهاجم "D" الذى عليه أن يضربها ضربة هجومية *Spikes* مباشرة اتجاه اللاعب "A" شكل (٢٣٠) .

– وفى أثناء ما تكون الكرة قد مررت بواسطة اللاعب "B" ففى هذه الحالة على اللاعب أو المدرب القيام برمى الكرات للاعب "C" ليقوم باعدادها حتى تحافظ على تتالى سرعة اللعب .

– اللاعب السادس يقوم باعادة الكرات "A" وهى الكرات خارج الملعب .

– يراعى الدوران عقب أداء ١٠ ارسالات .

– أنظر شكل (٢٣٠) لملاحظة خط سير الكرة ، وخط سير اللاعب حسب التسلسل وترتيب الأداء .

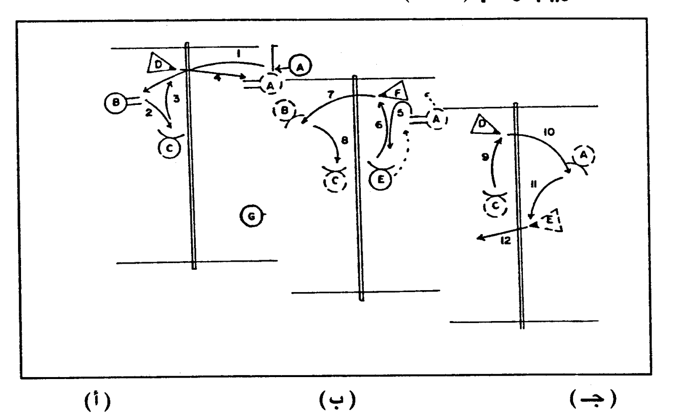
– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مجموعة المهارات السابقة مع تطوير عامل السرعة الخاصة بتتالى اللعب من خلال الكرات المقترنة باستمرار إلى اللاعب "C" .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بتحديد شكل ومكان الارسال
– كيفية الاعداد – اتجاه الضرب – شكل الدفاع فى المنطقة الخلفية .

– على المدرب أن يضع بعض القواعد الخاصة بهذا التدريب بما يضمن فاعلية العمل .

– تحتسب لكل لاعب عدد الأداءات الناجحة فى مجموعة المهارات السابقة .

تدريب رقم (٢٣١)



(أ) (ب) (جـ)

شكل (٢٣١)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – ارسال – تمرير عميق – تغطية – اعداد

Game Sequence, Serveing, Digging, Covering, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال *Serveing* من أى مكان خلف خط النهاية اتجاه اللاعب "B" الذى عليه القيام بتمرير الكرة *For Arm Pass* إلى "C" .

- يقوم اللاعب "C" فى موقف المعد باعداد الكرة *Setting* للاعب

"D" الذى عليه أن يضربها من مركز (٤) اتجاه اللاعب "A" شكل (٢٣١/ أ) .

– يقوم اللاعب "A" بمحاولة القيام بعمل تمرير عميق *digging* للكرة المضروبة مع توجيهها للاعب "E" الذى عليه اعدادها *Setting* للاعب "F" شكل (٢٣١/ب) .

– يقوم اللاعب "F" بأداء ضرب خفيف *Tips* اتجاه اللاعب "B" فى حين يتحرك "A" ، "E" للقيام بالتغطية *Covering* شكل (٢٣١/ب) .

– اللاعب "B" الذى أصبح مدافع *Defensive* تمرير الكرة للاعب "C" الذى عليه أن يغيرها إلى "D" . اللاعب "D" يؤدى ضرب خفيف *Tips* اتجاه "A" الذى عليه عند استلام الكرة أن يعدها للاعب "E" لضربها شكل (٢٣١/ جـ) .

– اللاعب السابع أو المدرب يكونا مستعدان لرمى الكرة جديدة لو تعطل أو (تحطم) التوالى فى اللاعب نتيجة لعبة كرة سيئة .

– اللاعب الثامن يجمع الكرات ويراعى التغيير عقب (١٠) ارسالات .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب ترتيب شكل (٢٣١) أ ، ب ، جـ مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء اللعب المتتالى السريع من خلال مهارات الارسال *Sewing* – تمرير عميق *Digging* – تغطية *Covering* – اعداد *Setting* .

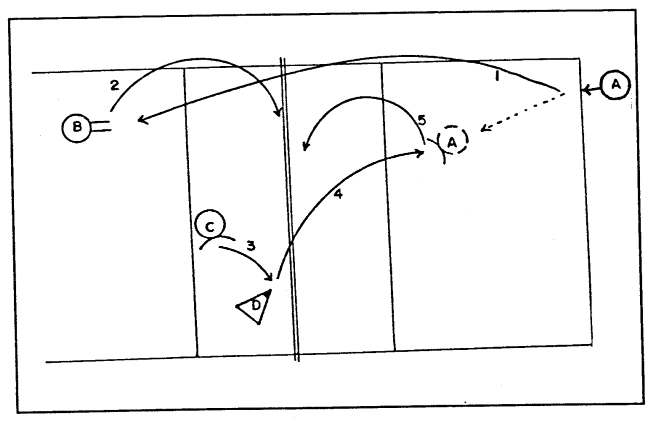
– لكى تزيد من فاعلية الأداء وارتفاع مستوى الأداء السريع يجب ألا يتوقف اللعب فى حالات خروج الكرة أو الكرة السيئة ، وذلك من خلال مداومة إلغاء الكرات اتجاه اللاعب "A" المرسل إلى "C" المعد .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية أداء مجموعة المهارات السابقة أثناء الحركة .

– من الممكن للمدرب أن يضع بعض القوانين الصعبة المنبثقة من قانون اللعبة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الناجح فى مجموعة المهارات ، وتسجل .

تدريب رقم (٢٣٢)



شكل (٢٣٢)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – ارسال – اعداد

Game Sequence, Serve, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ – ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ – ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب عى النحو التالى :

– يقـوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال (الملغاه) أو من أى مكان على الحد النهائى ولكن يجب أن يكون فى اتجاه اللاعب "B" الواقف فى نصف الملعب الآخر خلف خط الهجوم فى منطقة الدفاع ، يتحرك اللاعب المرسل داخل الملعب فور الانتهاء من الارسال .

– يقوم اللاعب "B" المستلم بتمرير *Forearm Pass* الكرة اتجاه هدف واضح على الشبكة .

– فى نفس اللحظة يقوم اللاعب "C" برمى الكرة عاليه فى ناحية اللاعب "D" ، وعلى اللاعب "D" أن يضربها خفيفة اتجاه اللاعب "A" شكل (٢٣٢) .

– على اللاعب "A" الكرة يتحرك تحت الكرة ويعدها اتجاه هدف محدد على الشبكة .

– كرر التدريب ، وعلى اللاعب الخامس أن يرجع الكرات لكل من "A" ، "C" .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٣٢) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب .

– يفيد هذا ا الارتقاء بمستوى أداء اللعب المتتالى السريع من خلال مهارات الارسال مع الاهتمام الزائد بشكل التمرير من اللاعب "B" على الشبكة ، والاعداد من "C" لـ "D" المهاجم ، "A" لهدف على الشبكة .

– وذلك من خلال مجموعة الكرات الملقاه باستمرار .

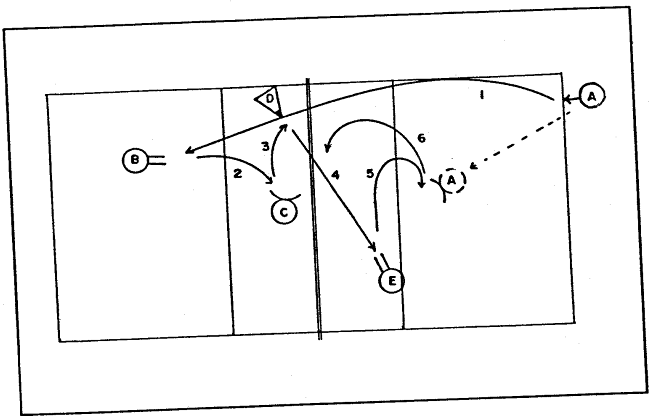
– لكن تزيد من فاعلية الأداء وارتفاع بمستوى الايقاع السريع للأداء يداوم على إلقاء الكرات اتجاه اللاعب "A" ، "C" بالتناوب .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الأداء خاصة الاعداد .

– من الممكن للمدرب أن يضع بعض القوانين التى تزيد من فاعلية الأداء .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الناجح فى مجموعة المهارات السابقة وتسجل .

تدريب رقم (٢٣٣)



شكل (٢٣٣)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - ارسال - اعداد

Game Sequence, Serveing, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال الملغاه أى من مكان على الخط النهائى (خط الارسال حالياً) بشرط أن يكون فى اتجاه اللاعب "B" الذى عليه أن يمرر مستخدماً التمرير من أسفل باليدين معاً الكرة إلى "C" الواقف داخل منطقة الهجوم بقرب الشبكة كمعد *Setter* .

- على اللاعب "C" أن يقوم باعداد الكرة لـ "D" الذى عليه أن

يضربها قاطعة الملعب اتجاه "E" فى نصف الملعب الآخر، شكل (٢٣٣).

– على اللاعب "E" المستقبل للضربة أن يقوم بعمل تمرير عميق *Digging* للكرة وتوجيهها فى نفس اللحظة اتجاه اللاعب "A" الذى عليه أن يحاول اعداد الكرة اتجاه هدف واضح . شكل (٢٣٣) وقرب اللاعب "A" الذى تقدم منطقة الدفاع .

– على اللاعب السادس أن يرجع الكرات إلى "A" ولبدء التدريب من ناحيته فى حالة ما إذا كان التمرير بواسطة اللاعب "B" يجب على اللاعب "D" أن يستعد لرمى الكرة اتجاه اللاعب "C" للعمل على المحافظة على أداء سرعة التدريب التمرير .

– على اللاعب "B" أن لا ينازع على الكرات البعيدة *Discowds The Extra Ball* لو كان هناك تمرير جيد .

– كما أنه يكون من الضرورى المساعدة أيضًا بواسطة اللاعب السابع فى رمى الكرة عاليًا لـ "A" لاعدادها هذا فى حالة عدم قيام "E" بعمل تمرير عميق *Digging* .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بالشكل (٢٣٣) مع ملاحظة خط سير الكرة وكيفية تحرك اللاعبين .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء اللاعب السريع مع التركيز على الاعداد بجانب الارسال .

– من خلال الكرات القادمة من "D" إلى "C" ، ومن "E" إلى "A" .

– يجب أن يكون الضرب فى هذا التدريب بقوة قاطعاً الملعب *Cross Court* حتى نرغم "E" على عمل *Digging* .

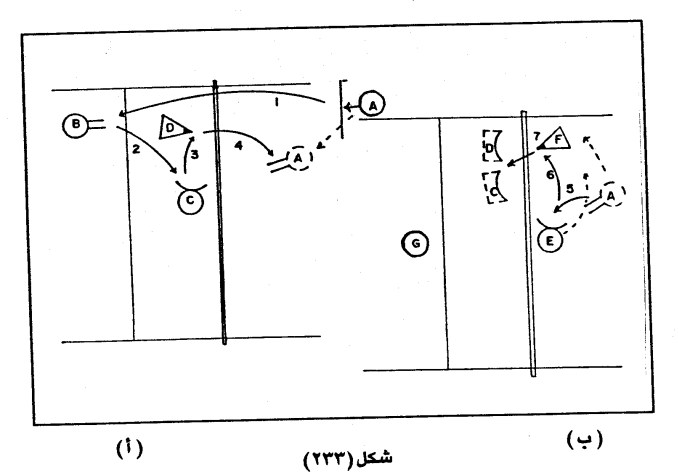
– يترك المدرب التوجيهات الخاصة بمكان الارسال *Serring* – الضرب القاطع *Cross Court Spiking* – الاعداد *Setting* – التمرير العميق *Digging* .

– يجب فى حالة الكرات السيئة سرعة مناولة اللاعب المغذى *Feeder* بالكرات لكل من "A" ، "C" .

– يتناوب اللاعبون العمل وتغيير الأماكن عقب ١٠ ارسالات .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الناجح فى مجموعة المهارات السابقة وتسجل .

تدريب رقم (٢٣٤)



(أ) (ب)

شكل (٢٣٣)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – ارسال – تمرير – تغطية *Game Sequence, Serving, Passing Covering*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من خلف النهاية اتجاه اللاعب "B" الذى عليه يستلمها من أسفل باليدين معًا *Forearm Pass* ويمررها إلى "C" ليقوم باعدادها للضارب "D" المهاجم شكل (٢٣٤/أ) .

- على اللاعب "D" أن يقوم بأداء ضرب خفيف *Tips* اتجاه اللاعب "A" الذى يمررها باستخدام التمرير من أسفل إلى "E" ليعدها للاعب

"F" المهاجم للاعب "F" المهاجم شكل (٢٣٤/ب) ويلاحظ أثناء ضرب "F" للكرة أن يحاول كل من "C" ، "D" فى الجهة العكسية القيام بعمل حائط صد فى حين يتحرك "A" ، "E" لتغطية الضارب "F" شكل (٢٣٤/ب) .

– على اللاعب السابع أو المدرب أن يكونا مستعداً لرمى كرة جديدة لو وقف (انكسر) التتالى فى اللاعب نتيجة لعبة سيئة (رديئة) .

– على اللاعب الثامن العمل على ارجاع الكرات إلى اللاعب المرسل "A" .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بالشكل (٢٣٤/ أ ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وأماكن اللاعبين .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى زيادة فاعلية الأداء السريع مع التركيز على تغطية الضارب وحائط الصد .

– كما يفيد هذا التدريب اللاعبين على سرعة اتخاذ القرار نحو الغير الحادث من الدفاع إلى الهجوم العكس .

– يجب أن يتنوع شكل الضربات الهجومية من حاد *Sharping* وقاس *Killer* وضرب *Tips* خفيف مكانى .

– يجب أن يتناوب اللاعبين العمل من خلال تغيير الأماكن .

– يترك للمدرب التوجهات الخاصة بأماكن التغطية فى حالة الهجوم (تغطية الضارب) والدفاع (التغطية وراء حائط الصد) .

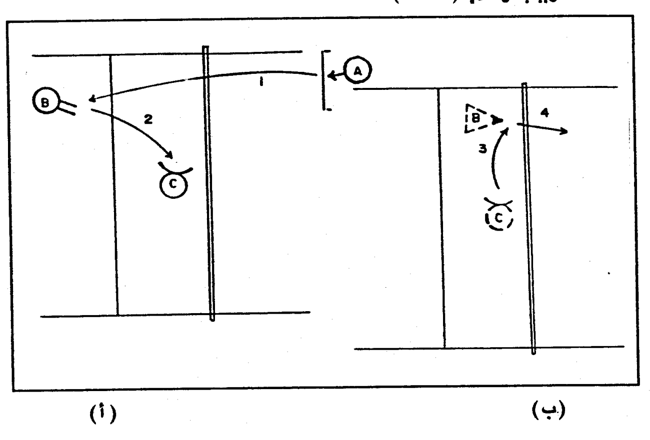
– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الصحيح فى مجموعة المهارات الأربع السابقة وتسجل بالنسبة للمجموع الكلى .

عدد الارسالات الناجحة التى لم يحسن استعمالها .

عدد مرات الاعداد الناجحة (الناتج عن ضرب ناجح) .

عدد مرات التغطية الناجحة لم تلمس منها الكرة الأرض .

تدريب رقم (٢٣٥)



(أ) (ب)

شكل (٢٣٥)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – استقبال – ضرب

Game Sequence, Reception, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ – ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ – ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

وصف التدريب :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من منطقة الارسال الملغاه أو من خلف خط النهاية وفى اتجاه اللاعب "B" الواقف فى نصفى الملعب

الآخر ، الذى بالتالى يمررها مستخدمًا التمرير من أسفل باليدين معاً إلى اللاعب "C" الواقف بضرب الشبكة شكل (٣٥/أ) .

– على اللاعب "C" المعد على الشبكة القيام باعداد الكرة على الشبكة ليضربها اللاعب "B" الذى أصبح مهاجماً فيما بعد نحو هدف واضح شكل (٢٣٥/ب) .

– يراعى الدوران عقب أداء (١٠) ارسالات ناجحة .

– اللاعب الرابع ربما يستخدم فى الاستقبال كذلك يمكن جعل لاعبين للاستقبال والضرب .

– يراعى التسلسل حسب ترتيب الأداء فى شكل (٢٣٥/ أ ، ب) .

– يفيد هذا التدريب تعليم اللعب المتتالى بعدد لاعبين أقل .

– كما يفيد هذا التدريب عند بدء تعليم اللعب المتتالى للناشئين بهذا العدد من اللاعبين الذى يزداد تباعًا فى فترة لاحقة مع مستوى التقدم .

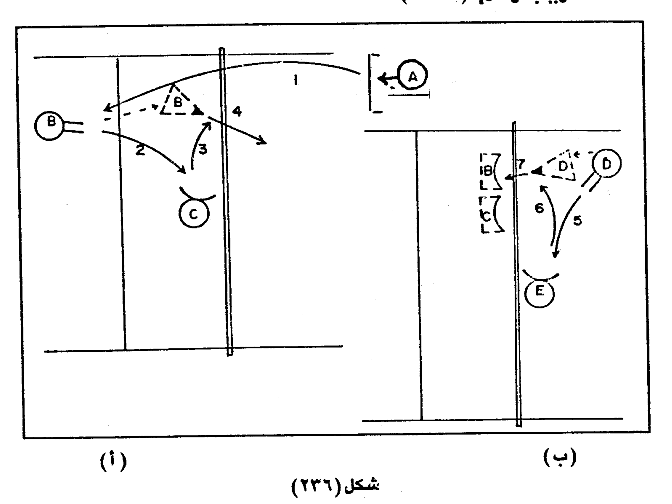
– أيضًا يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى الايقاع السليم والسريع والجرأة على اتخاذ القرار للتحويل من الموقف الدفاعى إلى الموقف الهجومى وذلك فى اللاعبين الكبار .

– يترك للمدرب الوجيهات الخاصة بكيفية الاستقبال السليم ، وكذا تغيير اتجاه الضرب .

– يتناوب اللاعبين الأماكن عقب (١٠) ارسالات .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الصحيح فى مجموع المهارات خاصة الاستقبال والضرب وتسجل .

تدريب رقم (٢٣٦)



(أ) (ب)

شكل (٢٣٦)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – استقبال – ضرب – صد
Game , Sequence, Reception, Spiking, Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ – ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقوم اللاعب "A" بأداء الأرسال من خلف منطقة الارسال الملغاه أو من خلف خط النهاية خط الارسال لأن اتجاه اللاعب "B" الواقف خلف خط الـ ٣م فى نصف الملعب الآخر كمستلم على اللاعب "B" تمرير الكرة من أسفل باليدين *As Reception -With Forearm*

Pass إلى اللاعب "C" الواقف بقرب الشبكة كمعد *Setter* ليعدها مرة أخرى إلى اللاعب "B" الذى يتقدم نحو الشبكة ليضربها *Spikes* نحو هدف واضح شكل (٢٣٦/أ) .

– حينئذ على اللاعب "D" الواقف فى نصف الملعب الآخر أن يقوم بتمرير *Passing* كرة جديدة اتجاه اللاعب "E" الواقف كمعد *Setto* قرب الشبكة ليعدها اللاعب المهاجم "D" لضربها فى نفس اللحظة على اللاعبان "B" ، "C" محاولة القيام بعمل حائط صد شكل (٢٣٦/ب) .

– يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

– على اللاعب "D" سرعة رمى الكرة إلى "E" لضربها لتكوين حائط صد سريع .

– يراعى أن يتم هذا التدريب بالسرعة الكافية خاصة عند عمل حائط الصد .

– يراعى التسلسل حسب ترتيب الأداء فى شكل ( ) أ ، ب مع ملاحظة خط سير الكرة وكيفية تحويل اللاعبين من مهاجمين إلى مدافعين بالصد .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى الايقاع للعب المتتالى مع اتقان وتثبيت مهارة تكوين حائط الصد الزوجى *Double Blocke* والاستقبال – والضرب .

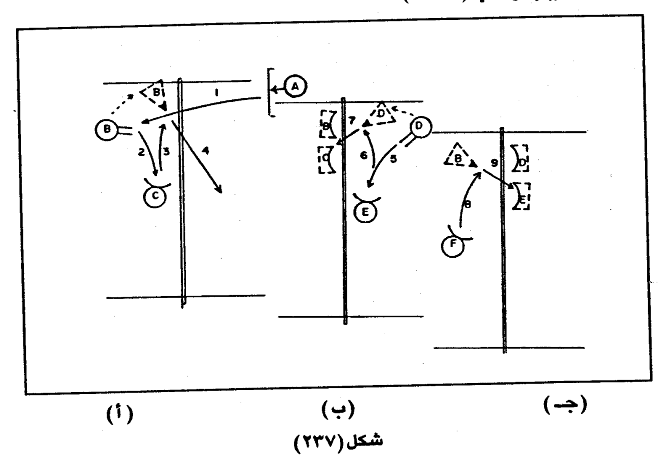
– يتناوب اللاعبين الأماكن عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد الزوجى .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب والصد الناجح .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى المباراة .

تدريب رقم (٢٣٧)



(أ) (ب) (جـ)

شكل (٢٣٧)

- الغـرض *Purpose* : لعـب متتـالى - استـقبـال - ضـرب - صد - ضرب

Game Sequence, Reception, Spiking, Blocking, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ - ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقـوم اللاعب "A" بأداء الارسـال من داخل منطقـة الارسـال (الملغـاه) أو من على خط الارسـال اتجـاه اللاعب "B" المدافع فى نصف الملعب الآخر خلف الـ ٣ م ، يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة من أسفل باليدين معًا أو استـقبـال ارسـال إلى اللاعب "C" الواقف قرب الشبكة

كمعد ليعمل على اعدادها مرة أخرى إلى اللاعب"B" الذى على الأخير أن يغير من وصفه ويترك ليضربها نحو هدف معين مصمم "D" شكل (٢٣٧/أ) .

– فى نفس اللحظة وعمر وانتهاء "B" من الضرب حينئذ يقوم اللاعب "D" برمى كرة جديدة اتجاه اللاعب "E"، يقوم "E" ، باعداد الكرة للاعب "D" ليضربها *Spikes* فى حين يحاول كل من "B" ، "C" فى الجهة العكسية تغير مهامهم وذلك بالتحويل للقيام بالصد من الناحية الأخرى للملعب شكل (٢٣٧/ب) .

– فى نفس اللحظة يقوم اللاعب "F" برمى أو اعداد كرة جديدة ليضربها "B" فى حين يقوم "D" ، "E" بعمل صد شكل (٢٣٧/ جـ).

– اللاعب الثامن يقوم بجمع الكرات واعادتها مرة أخرى .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب والصد .

– يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

– يراعى عدم توقف التدريب بسبب الكرات السيئة لذا يجب على كل من "A" ، "F" سرعة رمى الكرات فى حالة التوقف .

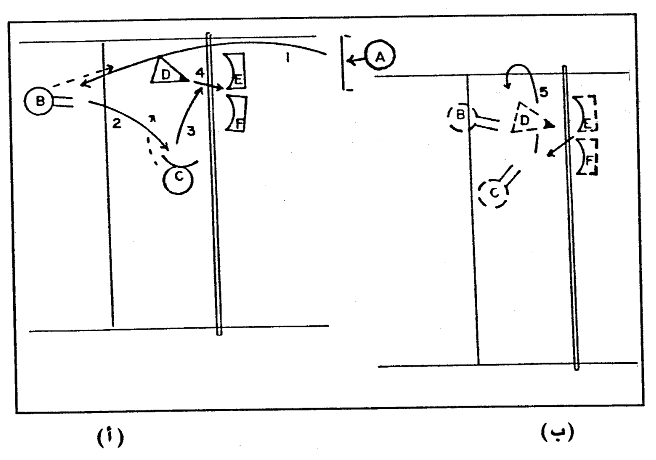
– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى الايقاع للعب المتتالى من خلال اتقان وتثبيت مهارة تكوين حائط الزوجى – الضرب والاستقبال .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب شكل (٢٣٧ /أ ، ب ، جـ) .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب والصد الناجح .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٣٨)



(أ) (ب)

شكل (٢٣٨)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – استقبال – تغطية

Games, Sequence, Reception, Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ – ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال الملغاه أو من خلف النهاية (خط الارسال الآن) اتجاه اللاعب "B" الواقف فى نصف الملعب الآخر خلف خط الهجوم ، يقوم الأخير "B" بتمرير الكرة

مستخدما *Forearm Pass* إلى اللاعب "C" ليعدها عاليه قرب الشبكة للاعب "D" الواقف كمهاجم ليضربها بقوة فى نفس اللحظة على اللاعب "E" ، "F" فى نصف الملعب الآخر القيام بعمل حائط صد ، ناحية اتجاه الضارب "D" شكل (٢٣٨/أ) .

– اللاعبان "B" ، "C" عليهما أن يغير المهمة من اعداد وضرب وذلك أن يتحركا للأمام لتغطية الضارب "D" .

– اللاعب الخارجى (خارج الترتيب – أي لاعب خارجى) يقوم بجمع الكرات واعادتها .

– يراعى الدوران مع تغيير أماكن اللاعبين عقب ١٠ ارسالات ناجحة .

– يراعى عدم توقف التدريب فى حالة الكرات السيئة أو المفقودة (خارجين) لذا على اللاعب الخارجى سرعة رمى الكرات إلى "B" .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى ايقاع اللعب المتتالى من خلال اضافة مهارة فى الاستقبال والتغطية .

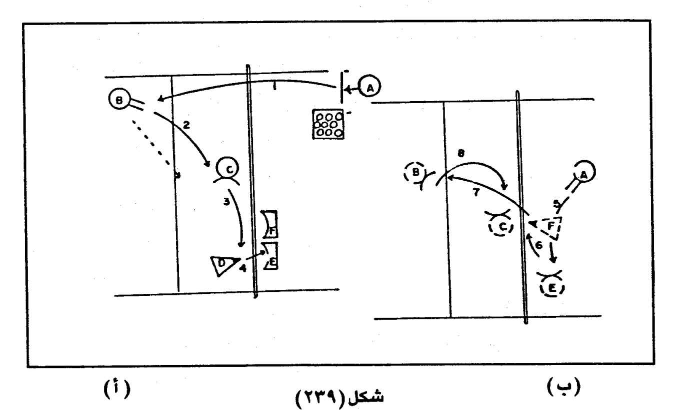
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاستقبال وتوجيهه وكذا التحرك لتغطية الضارب .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب ترتيب شكل (٢٣٨/ أ ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة ، وكيفية تحركات اللاعبين وتغيير المهام .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد – والضرب – والتغطية الناجحة .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٣٩)



(أ) شكل (٢٣٩) (ب)

- **الغرض *Purpose* : لعب متتالى – استقبال – تغطية – تمرير**
Game Sequence, Recepetion, Covering, Passing
- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٧ لاعبين**
- **الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة**

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الارسال الملغاه أو من أى مكان خلف خط النهاية فى أحد نصفى الملعب وبجواره صندوق الكرات يرمى الارسال اتجاه اللاعب "B" بالمنطقة الدفاعية الذى عليه تمرير الكرة باليدين معًا *Forearm Pass* إلى "C" الواقف بجوار الشبكة كمعد *As Setter* .

– على اللاعب المعد "C" باعداد الكرة للاعب "D" الذى أصبح

مهاجماً ليضربها من مركز (٢) فى حين يقوم كل من اللاعبان "E" ، "F" بعمل حائط صد فى الناحية الأخرى من الملعب من مركز (٤) شكل (٢٣٩/ أ) .

– يلاحظ أنه بمجرد مرور الكرة أعلى الشبكة يقوم اللاعب "A" برمى كرة جديدة للاعب "E" فور نزوله من مهمة الصد ويقوم "E" باعدادها للضارب "F" .

– اللاعب "F" عليه أن يضرب الكرة خفيفاً *Tips* اتجاه اللاعب "B" الذى يجب على الأخير تمرير الكرة لـ "C" شكل (٢٣٩/ب) . اللاعب السابع يجمع الكرات ويعدها بجوار "A" .

– لتعديل أو تكييف هذا التدريب اجعل "A" يرمى كرة جديدة مباشرة للاعب "B" أو اجعل "E" يقوم بالضرب الخفيف لـ "B" .

– واضح أن هذا التدريب متشابه إلى حد كبير جداً مع مجموعة التدريبات السابقة إلا أن هناك زيادة مفرطة فى الكرات المرماه (١٠ – ٢٠) كرة حتى نضمن سرعة اللعب المتتالى .

– على اللاعب الخارجى (أى لاعب خارج الترتيب) سرعة جمع الكرات واعادتها .

– يراعى الدوران مع تغيير أماكن اللاعبين وتناوب العمل عقب ١٠ ارسالات ناجحة .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكل من الاستقبال – التغطية وسرعة التمرير .

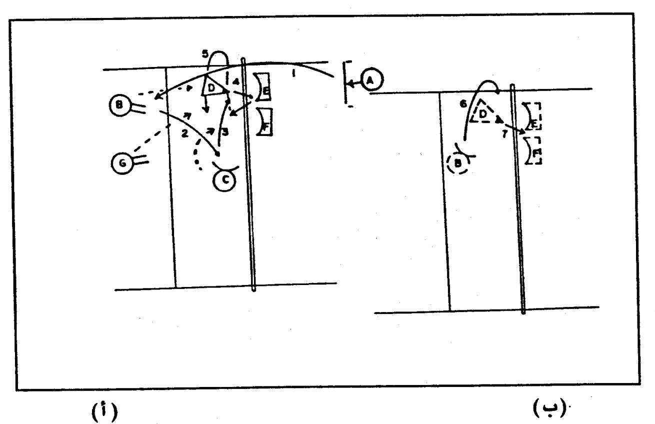
– يراعى التسلسل فى الأداء حسب ترتيب شكل (٢٣٩/ أ ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وكيفية تغيير واجباتهم .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى ايقاع اللعب المتتالى سريع من خلال الاهتمام بمهارات الاستقبال – التغطية – التمرير .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاستقبال – التغطية – التمرير .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٤٠)



(أ) (ب)

شكل (٢٤٠)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى –استقبال – تغطية – اعداد
Game Sequence, Reception, Covering, Setting
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ – ٩ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الارسال الملغاه أو على الحد النهائى للملعب ، برمى الارسال اتجاه اللاعب "B" ، "G" الواقفان خلف الـ ٣ م فى الجانب الآخر من الملعب فى مهمة استقبال الارسال ليقوما بتمريرها للاعب "C" الواقف بجوار الشبكة كمعد ، مستخدمين فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً .

– يقوم اللاعب "C" باعداد الكرة للاعب "D" الواقف فى مركز (٤) لضارب ، ليضربها فى حين يقوم كل من اللاعبان "E" ، "F" بعمل حائط صد زوجى فى الناحية الأخرى من الملعب شكل (٢٤٠/ أ) مع ملاحظة أن يكون الضرب داخل حائط الصد المكون من "E" ، "F" .

– فى نفس اللحظة يجب على اللاعبين "B" ، "C" وكذا "G" أن يتحركا لتغطية الضارب "D" وذلك بعمل تمرير عميق *Dig Pass* لترتفع الكرة المرتدة من حائط صد المقابل عالياً شكل (٢٤٠/أ) .

– كذلك يجب على اللاعب "B" أن يحاول اعداد الكرة المغطاه للاعب "D" ليضربها مرة ثانية شكل (٢٤٠/ب) ، لكن لو حاول "B" القيام بالتغطية ، حينئذ يجب على "G" محاولة القيام بالاعداد .

– اللاعب التاسع عليه جمع واعادة الكرات بسرعة حتى يحافظ على ايقاع اللعب .

– يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

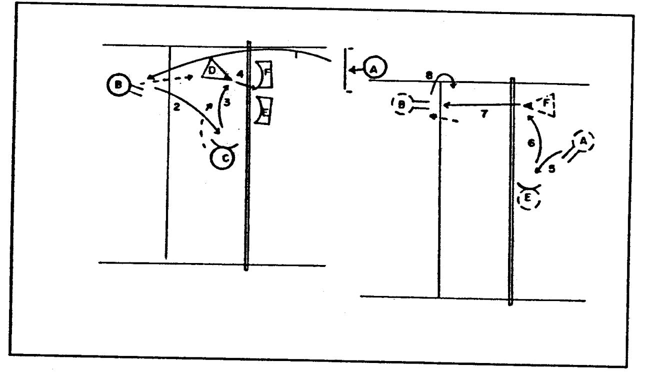
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاستقبال *Reception* – التغطية *Covering* – الاعداد *Setting* – التغطية *Covering* – دفاع عميق *Digging* .

– نفس فائدة التدريب السابق من حيث الارتفاع بمستوى ايقاع اللعب المتتالى من خلال الاهتمام بمهارات الاستقبال – التغطية – الاعداد *digging* ويلاحظ أنه فى التدريب السابق كان التمرير بدلاً من الاعداد .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاستقبال – التغطية – الاعداد .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٤١)



شكل (٢٤١)

- الغــرض *Purpose* : لعب مـتـتالى -اسـتـقبال - اعـداد - ضـرب - صـد - تـغطية

Game Sequence, Reception, Setting, Spiking, Blocking, Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ - ١٠ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الارسال الملغاه أو على من أى مكان على خط الارسال بأداء الارسال ، وذلك اتجاه اللاعب "B" الواقف فى موقف دفاعى على امتداد مركز (٥) وخلف خط الـ ٣م ، على الأخير "B" أن يقوم باستقبال الارسال مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً ، ويوجه الكرة المستقبلة إلى اللاعب "C" الواقف

داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) للقيام بمهام الاعداد شكل (٢٤١/أ).

– على اللاعب "C" أن يقوم باعداد الكرة للضارب "D" الواقف فى مركز (٤) لضربها بقوة اتجاه حائط الصد الذى تكون فى الناحية العكسية من اللاعبان ، شكل (٢٤١/أ) .

مع ملاحظة أن يكون ضرب موجه بقوة داخل حائط الصد "E" ، "F" .

– فى نفس اللحظة يتحرك اللاعب "A" داخل الملعب ويقوم بتمريرة كرة سريعة إلى اللاعب "E" الذى من المفروض أن يكون قد انتهى ونزل من مهمة حائط الصد ، وعلى الأخير "E" أن يغير مهمة الصد ليصبح (معد) *Setter* ، ويقوم باعداد الكرة اتجاه مركز (٢) للاعب "F" الذى أيضاً غير من مهمته (الصد) ليصبح ضارب من مركز (٢) .

– يقوم "F" بضرب الكرة المعدة من "E" بقوة اتجاه اللاعب "B" فى الجهة العكسية ليقوم بالدفاع وتوجهه إلى هدف فى الناحية المقابلة .

– اللاعب السابع عليه جمع وإعادة الكرات بسرعة حتى يحافظ على ايقاع اللعب .

يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

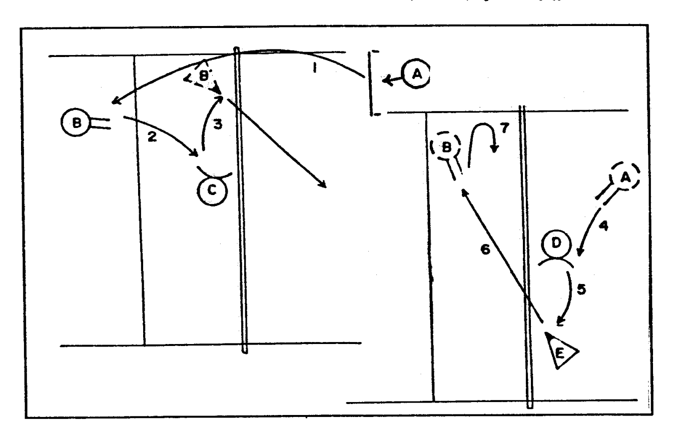
– يترك للمدرب حرية اعطاء التوجيهات الخاصة بكيفية الاستقبال التغطية – الاعداد – الضرب – الصد .

– نفس فكرة التدريب من حيث الارتفاع بمستوى ايقاع اللعب المتتالى .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات استقبال الناجحة – الاعداد والضرب والصد .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٤٢)



شكل(٢٤٢)

- الغـرض *Purpose* : لعب متتالى -استقبال - ضرب - تمرير دفاعى عميق
Game Sequence, Reception, Spiking, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من خلف خط النهاية (أو خط الارسال الآن) اتجاه اللاعب "B" الواقف خلف خط الـ ٣م الذى عليه تمرير الكرة مستخدمًا فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm Pass* إلى اللاعب "C" الواقف بجوار الشبكة كمعد .

– على اللاعب المعد "C" *Setter* القيام باعداد الكرة للاعب "B" المتقدم من المنطقة الدفاعية للأمام كمهاجم ليقوم الأخير بضربها من مركز (٤) نحو الهدف الواضح فى الجانب الآخر من الملعب شكل (٢٤٢/أ) .

– فى تلك اللحظة وبمجرد مرور الكرة المضروبة فوق الحافة العليا للشبكة يقوم اللاعب "E" الواقف فى نصف الملعب الآخر بأداء ضرب قوى من الكرة المعدة بواسطة اللاعب "D" ، يحاول "B" فى الجهة العكسية أن يقوم بعمل تمرير دفاعى *Digging* عميق للكرة المضروبة من "E" شكل (٢٤٢/ب) .

– الكرات الواصلة للاعب "D" المعد تكون مقذوفة من اللاعب "A" .

– على أى لاعب خارجى أن يقوم بجمع الكرات واعادتها بسرعة إلى "A" ، "B" حتى تحافظ على ايقاع اللعب .

– يراعى الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية توجيه الضرب – التمرير الدفاعى العميق .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى اللعب المتتالى من خلال الاهتمام بكيفية الاستقبال والضرب بنوعية (القاس *Spiking* ، خفيف *Tips*) وكذا كيفية الاستفادة من التمرير الدفاعى العميق قرب الشبكة.

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب – والتمرير العميق .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٤٣)

Purpose

Game Sequence, Spiking, Blocking, Passing

عدد اللاعبين *No. Of Players* **: ٦ - ٧ لاعبين**

- الاحتياجات *Equipments* **١٠ - ٢٠ كرة**

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من خلف خط النهاية (وخط الارسال الآن) اتجاه اللاعب "B" القيام بعمل المدافع فى النصف الآخر من الملعب ، على اللاعب "B" تمرير من أسفل باليدين الكرة إلى المعد "C" الواقف بجوار الشبكة ، يقوم اللاعب "C" باعداد الكرة على الشبكة ليضربها "B" الذى أصبح مهاجماً شكل (١/٢٤٣) من مركز (٤) كما فى التدريب السابق ولكن .

– بمجرد ضرب "B" للكرة على اللاعب "F" الذى يقف بجوار صندوق كرات فى نصف الملعب الآخر القيام برمى كرة جديدة للاعبى "E" المعد بجوار الشبكة ليعدها لكى يقوم "D" بضربها ، فى حين يقوم كل من اللاعبان "B" ، "C" بعمل حائط صد شكل (٢٤٣/ب) .

– مرة أخرى ، يقوم اللاعب "F" برمى كرة عالياً من فوق الشبكة ولكن هذه المرة اتجاه اللاعب "B" لكى يتحرك تحتها ويعدها لـ "C" المتمم لها بالضرب شكل (٢٤٣/جـ) .

– يراعى الحفاظ على الوقت ، وكذا مكان رمى الكرات كما يحدث تماماً فى المباراة .

– يقوم اللاعب السابع بجمع الكرات واعادتها إلى صندوق اللاعب "F" حتى يستمر اللعب سريعاً .

– يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

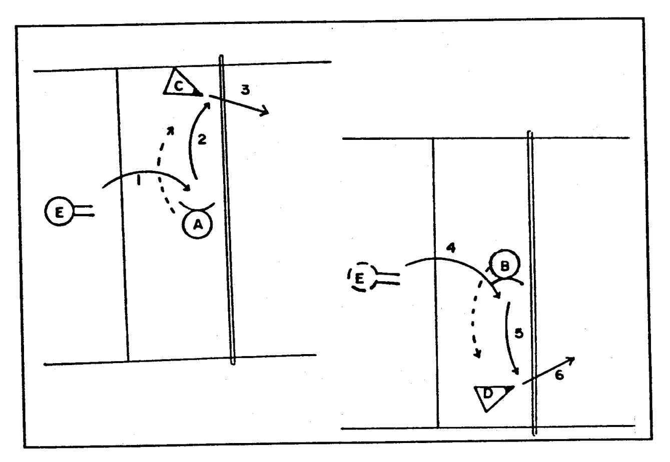
– يترك للمدرب التوجيهات بالضرب الموجه على الهدف – الضرب على حائط الصد – ثم الاعداد .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء اللاعب المتتالى السريع حيث تتزايد عدد الكرات الملقاه فى هذا التدريب (١٠ – ٢٠ كرة) والاهتمام بكيفية الاهتمام الموجه إلى هدف أو حائط صد – كذا سرعة الاعداد المفاجئ حيث يتضح أيضًا اللعب المتتالى من بدء الاستقبال *Reception* فالاعداد *Setting* – الضرب *Spiking* استقبال *Reception* – اعداد *Setting* – ضرب *Spiking* – صد *Blocking* – تمرير *Passing* – ضرب *Spiking* – استقبال *Reception* . *(R.S.S.)(R.S.S.B)(P.S.R)*

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد – الضرب – الصد – الاستقبال الناجحة .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٤٤)



شكل (٢٤٤)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - اعداد - تغطية

Game Sequence, Setting, Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "B" يتناوبا الاعداد ، بينما اللاعبان "C" ، "D" يتناوبا الضرب اللاعب الخامس "E" يقوم برمى الكرة فى كل مرة بينما يقوم اللاعب "A" بالاعداد لـ "C" الذى عليه أن يضربها فى

حين يتحرك "A" لتغطيـة الضــارب "C" شكل (٢٤٤/أ) .

– يقـوم "E" مــرة أخــرى برمـى الكرة ، ولـكن هـذه المرة إلى "B" ليقوم باعدادها على الشبكة ليضربها اللاعب "D" . بعد ذلك على "B" أن يتحرك لتغطية الضـارب "D" شكل (٢٤٤/ب) .

– اللاعب السـادس عليه اعادة الكرات .

– يراعى الحـفـاظ على الوقت وكـذا مـكان رمى الكرات كـمـا يحـدث تماماً فى المباراة .

– يراعى ترتيب الدوران وتناوب العـمـل عـقب (١٠) ارســالات ناجحة .

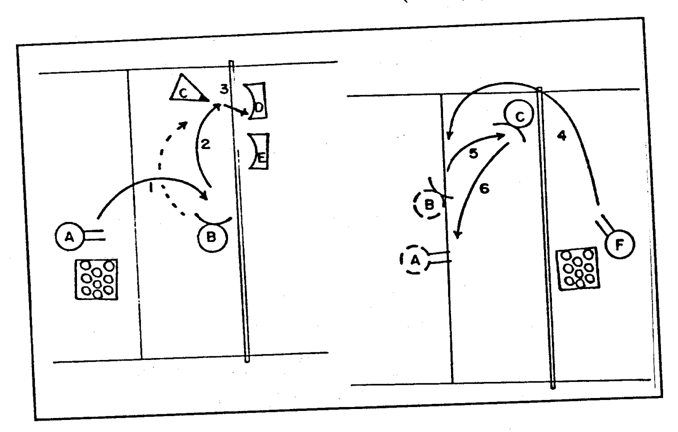
– يترك للمـدرب التوجيـهات الخاصـة بكل مـن كيفيـة الاعداد للاعب الضـاربة ثم كيفية تغطية هـذا الضـارب عقب الاعداد مباشـرة .

– يفيـد هـذا التدريـب فى الارتفاع بمسـتوى اللعب المتـتالى بالاضـافة إلى اتقان مهارات الاعداد والتغطية مباشـرة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد – والـتغطية الناجحة أساس هـذا التدريب .

– حاول أن تحافظ على طريقة اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٤٥)



شكل (٢٤٥)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - اعداد - تغطية - تمرير

Game Sequence, Setting, Covering, Passing

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب الدفاعى وخلف خط الـ٣م بجوار صندوق الكرات ، برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة كمعد ، فى مركز (٣) .

- على اللاعب المعد "B" اعداد الكرة ليضربها "C" من مركز (٤)

بعد ذلك على اللاعب نفسه "B" التحرك السريع ... الضارب "C" في حين يحاول كل من "D" ، "E" في نصف الملعب الآخر القيام بعمل حائط صد زوجي شكل (٢٤٥/أ)

- حينئذ يقوم اللاعب "F" الواقف في الجهة الأخرى من الملعب خلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات أيضاً ، يرمي كرة عالية اتجاه اللاعب "B" في النصف الآخر من الملعب وعلى اللاعب "B" أن يتحرك تحت الكرة ويقوم بتمريرها لـ "C" ، الذي على الأخير أن يمررها إلى اللاعب "A" شكل (٢٤٥/ب) ، مستخدمين في ذلك Forearm Pass

- يقوم اللاعب "A" بالبدء في العمل على التوالي من جديد . اللاعب السادس يقوم بإعادة الكرات إلى أماكنها .

- يلاحظ في هذا التدريب عدم ارسال الكرة وإنما قذفها من خلف الـ ٣م حتى نضمن سرعة ايقاع الأداء المتتالي .

- يراعي الحفاظ على الوقت وكذا مكان رمي الكرات .

- يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

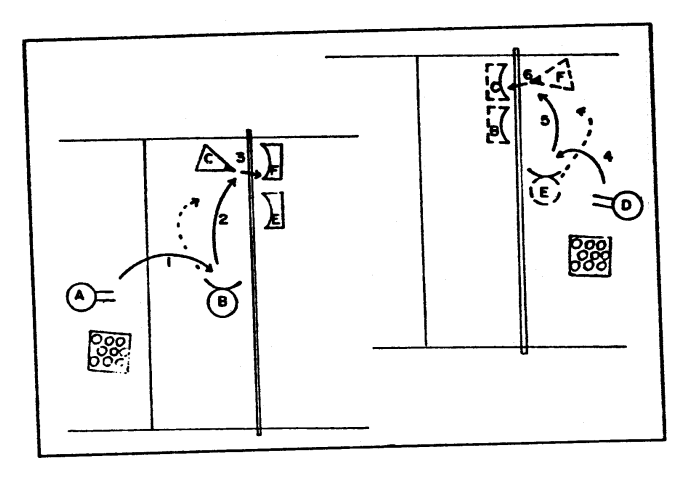
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة برمي الكرات ، كذا كيفية الاعداد ...

- يفيد هذا التدريب في تنمية ... الاعداد والضرب والتغطية ...

- حافظ على طريقة اللعب القانونية .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد مع التغطية - الصد الزوجي - الاعداد - ثم الضرب من خلف خط الـ ٣م لاعب "A" .

تدريب رقم (٢٤٦)



شكل (٢٤٦)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - اعداد - تغطية - صد
Game Sequence, Setting, Covering, Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات ، برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة كمعد .

– يقوم اللاعب "B" باعداد الكرة ليضربها "C" كضارب من مركز (٤) ثم يتحرك اللاعب "B" فوراً لتغطية الضارب "C" فى نفس اللحظة يتكون فى الجهة الأخرى العكسية من الملعب حائط صد من "E" ، "F" لمواجهة الضرب الهجومى من (٢) شكل (٢٤٦/أ) .

– يقوم اللاعب "D" فى نصف ملعب الخاص باللاعبان "E" ، "F" الواقف خلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات أيضاً فى الجهة الأخرى من الملعب برمى كرة جديدة اتجاه اللاعب "E" الذى عليه اعدادها ليضربها اللاعب "F" وفى مواجهة الصد المكون فى الجهة الأخرى من الملعب من اللاعب "C" ، "B" شكل (٢٤٦/ب) يراعى تحرك "E" تحت الضارب "F" للتغطية .

– كرر نفس العمل السابق فى توالى ، وعلى اللاعبان السابع والثامن اعادة الكرات .

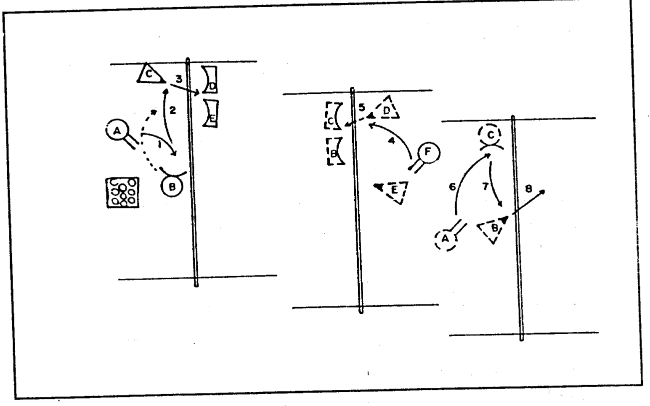
– يلاحظ أن هذا التدريب نفس التدريب السابق من حيث الافادة من اللعب المتتالى السريع *Game Sequence* وكذا الاعداد *Setting* والتغطية *Covering* بالاضافة إلى حائط الصد *Blocking* المتناوب السريع .

– توجيهات المدرب نفس التدريب السابق .

– دوران الارسال نفس التدريب السابق .

– كيفية احتساب المهارات نفس التدريب السابق .

تدريب رقم (٢٤٧)



شكل (٢٤٧)

- الغرض *Purpose*: لعب متتالى - اعداد - تغطية - صد - ضرب
Game Sequence, Setting, Covering, Blocking, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات *Feeder* برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة ، على الأخير "B" اعداد الكرة لـ "C" ليضربها فى حائط الصد الزوجى المكون من "D" ، "E" فى نصف الملعب الآخر مع مراعاة تحرك اللاعب "B" لتغطية "C" الضارب شكل (٢٤٧/أ) .

- حينئذ فى نفس اللحظة يقوم اللاعب "F" برمى الكرة إما للاعب "D" ، "E" لضربها فى حين يقوما كل من "C" ، "B" بالصدد شكل (٢٤٧/ب) .

- بعد ذلك يقوم اللاعب "A" مرة ثانية برمى كرة اتجاه اللاعب "C" الذى عليه اعدادها بعد أن غير مهمته من ضارب إلى معد ليضربها هذه المرة "B" شكل (٢٤٧/جـ) .

- اللاعب السابع عليه اعادة الكرات .

- يلاحظ فى هذا التدريب الغاء الكرة المرسلة حتى يضمن سرعة ايقاع الأداء المتتالى .

- يراعى الحفاظ على الوقت وكذا تناوب رمى الكرات عقب حائط الصد الأول الخاص "D" ، "E" .

- يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) دورات .

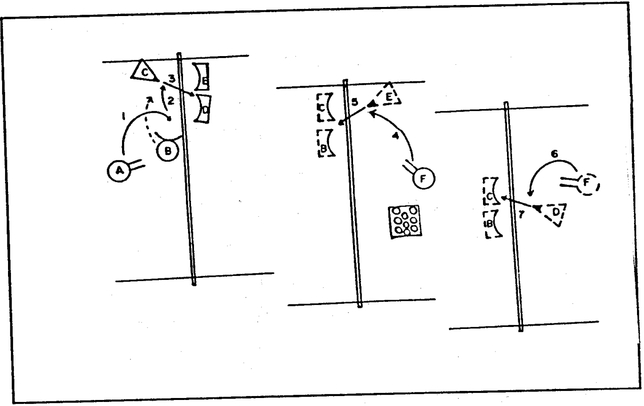
- يراعى أن يكون اللاعب "F" سريعًا ويقظًا فى رمى الكرات ليتناوب لاعب الشبكة ضربها "D" ، "E" أمام حائط الصد الثانى "B" ، "C" .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالاعداد وكيفية تغطية الضارب وكذا تناوب الصد .

- حافظ على طريقة اللعب القانونية .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد ، التغطية - الصد - والضرب الصحيحة .

تدريب رقم (٢٤٨)



شكل (٢٤٨)

- **الغرض** *Purpose* :لعب متتالى – اعداد – تغطية – صد

Game Sequence, Setting, Covering, Blocking,

- **عدد اللاعبين** *No. Of Players* : ٦ – ٧ لاعبين

- **الاحتياجات** *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة ليعدها اللاعب "C" المهاجم ليضربها .

- فى نفس اللحظة على اللاعب "B" أن يتحرك ليقوم بالتغطية "C" أثناء الصد فى حين يقوم كل من "D" ، "E" فى الجهة العكسية الأخرى من الملعب بعمل حائط صد هذا الضرب شكل (٢٤٨/أ) .

– على الجـانب الآخـر من نفس الملعب يقـوم "F" الواقف بجـوار صنـدوق الكرات برمـى كـرة إلى الـلاعب "E" ليضـربهـا فى حائط الصـد المكون من "B" ، "C" شكل (٢٤٨/ب) .

– حـينئذ يقـوم "F" برمى كـرة أخـرى لـلاعب "D" ليـضـربهـا من منتصف الشـبكة فى حين يقوم كل من "B" ، "C" بالصد من المنتصف شكل (٢٤٨/جـ) .

– اللاعب السابع عليه ارجاع الكرات مرة أخرى .

– على اللاعب المعد فى كل مرة يقـوم فيهـا بالاعداد ليـفضل القـيام بالتغطية تحت الضارب .

– نفس التدريب السابق من حيث الكرة المرسلة .

– يراعى تـناوب رمى الكرات عـقب حـائط الصـد الأول "D" ، "E" حائط الصد الثانى "C" ، "B" والثالث "C" ، "B" من منتصف الشبكة .

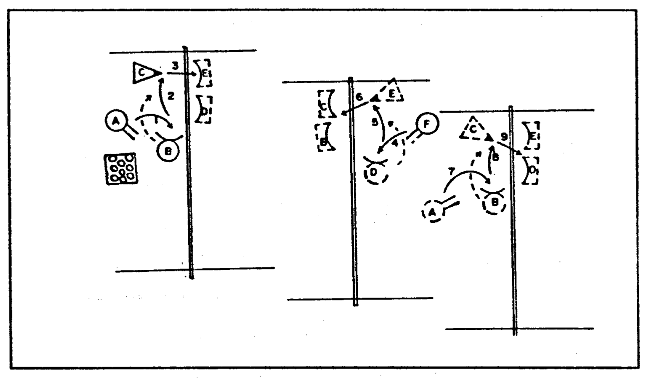
– يتـرك للمـدرب التـوجـيـهـات الخـاصـة بـالاعـداد مع التـغطيـة وكـذا تناوب الصد وتحركه لمنتصف الشبكة .

– يفـيد هـذا الـتدريب فى اتقـان وتثـبيت مـهـارات الاعداد مع الـتغطيـة وكـذا حـائط الصـد السـريع بالتنـاوب بين كـلا الفـريقين وذلك من خـلال اللعب السريع . كذا تحرك لاعبى الصد للوسط الشبكة .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية .

– يحـتسب للاعب عـدد مـرات الأداء الناجـحـة فى مـهـارات الاعـداد ، والتغطية ، والصد ، والضرب .

تدريب رقم (٢٤٩)



شكل (٢٤٩)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -اعداد - تغطية- صد- اعداد
Game Sequence, Setting, Covering, Blocking, Settling
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٧ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات فى أحد نصفى الملعب برمى الكرة للاعب "B" الذى عليه اعدادها ليضربها اللاعب "C" ، داخل حائط الصد "D" ، "E"، فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر .

- بعد اعداد اللاعب "B" للكرة عليه التحرك لتغطية الضارب "C"

فى حين يقوم كلا اللاعبان "D" ، "E" بعمل صد فى الناحية الأخرى من الملعب شكل (٢٤٩/أ) .

– يقوم بعد ذلك اللاعب "F" برمى الكرة للاعب "D" الواقف كمعد قرب الشبكة الذى عليه اعدادها للاعب "E" ليضربها فى حائط الصد الذى تكون من "C" ، "B" شكل (٢٤٩/ب) .

– يقوم اللاعب "A" برمى اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة ليقوم باعدادها لـ "C" ليضربها فى حائط الصد "D" ، "E" وهكذا شكل(٢٤٩/جـ) .

– اكمل التدريب فى توالٍ أو فى استمرار مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وتغيير مهامهم شكل (٢٤٩/أ ، ب ، جـ) .

– على اللاعب السابع اعادة الكرات إلى صندوق الكرات .

– نفس التدريب السابق من حيث واجب المعد فى القيام بالتغطية عقب كل مرة يعد فيها الكرة .

– يراعى تناوب حائط الصد "D" ، "E" حائط أول ثم ضرب أمام "C"، "B" حائط ثانٍ "D" ، "E" مرة ثانية كحائط صد ثالث .

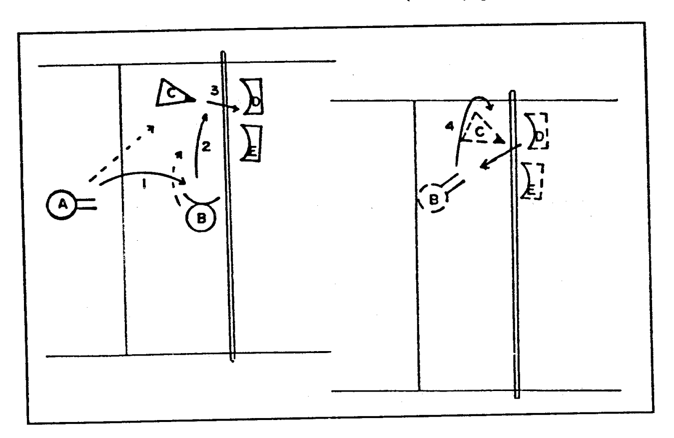
– يترك للمدرب نفس التوجيهات الخاصة بالتغطية الصد والضرب .

– يفيد هذا التدريب على الأكثر فى تنمية واتقان مهارة الصد بالتناوب مع الاهتمام بالاعداد والتغطية .

– تحتسب عدد مرات الصد والضرب والتغطية الناجح .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٥٠)



شكل (٢٥٠)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -اعداد - تغطية- تمرير دفاعى عميق

Game Sequence, Setting, Covering, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف كمعد فى مركز (٣) قرب الشبكة وعلى الأخير "B" أن يقوم باعداد الكرة للاعب "C" الضارب من مركز (٤) ليضربها داخل

حائط الصد المكون من اللاعبان "D" ، "E" في نصف الملعب الآخر شكل (٢٥٠/أ) .

– اللاعبان "A" ، (القاذف للكرة الأولى) "B" (الذى أنهى الاعداد) للقيام بعمل تمرير دفاعى عميق *Dig Pass* ، أو عمل تغطية *Covering* للكرات المرتدة من حائط الصد .

– في حالة ارتداد الكرة بالفعل من حائط الصد على اللاعبان "A" ، "B" تحويل الكرة مرة أخرى إلى الضارب "C" ليعاود الضرب مرة أخرى شكل (٢٥٠/ب) .

– حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

– اللاعب السادس عليه اعادة الكرات إلى اللاعب "A" باستمرار .

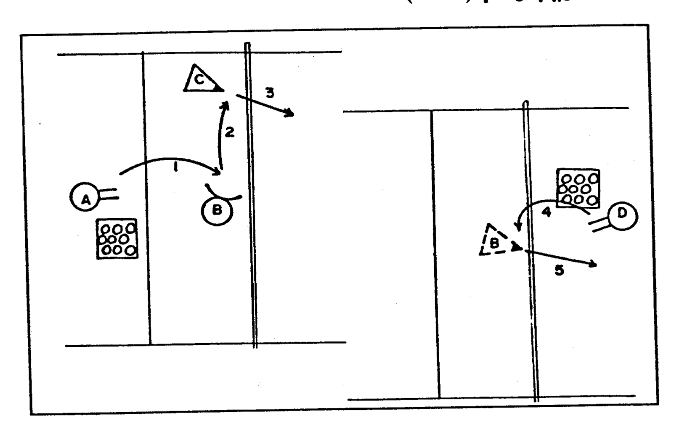
– اكمل التدريب (٢٥٠/أ ، ب) فى توالِ أو فى استمرار مع ملاحظة خط سير الكرة ، وكذا خط سير اللاعبين وكيفية تغيير مهامهم .

– نفس التدريب السابق من حيث تغطية المهاجم عقب كل مرة يعد فيها الكرة .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مجموعة المهارات الموضحة بالغرض خاصة مهارتى تغطية المهاجم وباستخدام مهارات التمرير الدفاعى العميق *Digging* صد والكرات المرتدة من الصد .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٥١)



شكل (٢٥١)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -اعداد - ضرب

Game Sequence, Setting, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ - ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م فى أحد نصفى الملعب بجوار صندوق الكرات برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة (فى مركز (٣) كمعد) ليقوم باعدادها للاعب "C" ليضربها *Spiks* ضرب هجومى حاد شكل (٢٥١/أ) .

– مـرة ثانيـة يقـوم الـلاعب "A" برمى الكـرة مـرة أخـرى ولكن هــذه المرة لـلاعـب "C" الذى عليـه اعـدادها لـيضـربـهـا ، "B" *Spikes* ضـرب هـجومى قـاسى شكل (٢٥١/ب) أى أن "B" ، "C" يتبـادلاً الاعداد وكذا الضـرب .

– على اللاعب الرابع اعادة الكرات .

– من المكن أن يقــوم الـلاعب "D" الواقف فى الجـهـة الأخـرى من الملعب بجوار صندوق يقذف الكرة إلى "C" ليضربها "B" .

– اكمل التـدريب كما فى شكل (٢٥١) هكذا باسـتـمرار أو فى توالٍ مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب وكيفية تغيير المهام .

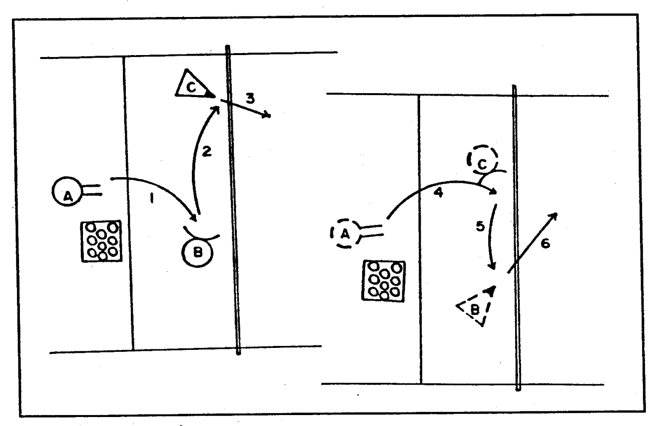
– حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– يفـيـد هذا التدريب فى الارتقاء بمسـتـوى اللعب المتتالى باسـتـخدام مهارتى الاعداد والضرب بالتناوب السريع .

– يحتـسب لـكل لاعب عـدد مـهـارات الاعـداد والضـرب الصـحـيـحة بالنسبة للمجموع الكلى (١٥) مرة .

تدريب رقم (٢٥٢)



شكل(٢٥٢)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -اعداد - ضرب

Game Sequence, Setting, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ - ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣م فى أحد نصفى الملعب بجوار صندوق الكرات ، برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة فى مركز (٣) كمعد ليعدها إلى اللاعب "C" ليضربها *Spikes* من مركز (٤) شكل (٢٥٢/أ) .

- مرة ثانية يقوم اللاعب "A" برمى الكرة ولكن هذه المرة للاعب "C" الذى غير تخصصه من ضارب من مركز (٤) إلى (معد) فى نفس المركز ، يقوم "C" باعداد الكرة إلى اللاعب "B" ليضربها *Spikes* أو ضرب خفيف *Tips* شكل (٢٥٢/ب) .

- أى أن "B" ، "C" يتبادلا الاعداد وكذا الضرب .

- على اللاعب الرابع سرعة اعادة الكرات إلى الصندوق .

- حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

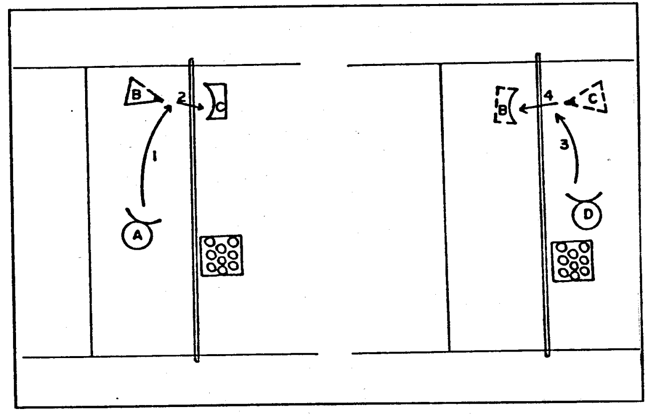
- حافظ على شكل الأداء فى الاعداد والضرب من خلال طرق اللعب القانونية .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الضرب وكذا شكل الاعداد .

- يفيد هذا التدريب فى الارتقاء مع الاتقان وتثبيت مهارتى الاعداد والضرب بنوعيه *Spikes* ، والخفيف *Tips* ، من خلال اللعب المتتالى السريع .

- يحتسب لكل لاعب عدد مهارات الاعداد ، والضرب بنوعيه بالطريقة الصحيحة بالنسبة للمجموع الكلى (١٥) مرة .

تدريب رقم (٢٥٣)



شكل (٢٥٣)

- الغرض *Purpose* : ضرب - صد

Game Sequence, Spiking, Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ - ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف قرب الشبكة وفى مركز (٣) باعداد الكرة للاعب "B" ليقوم بضربها من مركز (٤) ، بينما يقوم اللاعب "C" بعمل حائط صد فردى فى الناحية الأخرى من الملعب شكل (١/٢٥٣) .

- يقوم بعد ذلك اللاعب "D" برمى الكرة أو اعدادها للاعب "C" فى مركز (٢) الذى عليه ضرب الكرة فى حين يقوم اللاعب "B" بعمل حائط صد فردى فى مواجهة شكل (٢٥٣/ب) . أى أن اللاعبان "B" ، "C" يتناوبا الضرب والصد .

- يكرر هذا التدريب فى توالٍ وعلى اللاعب الخامس اعادة الكرات لمكانها .

- حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

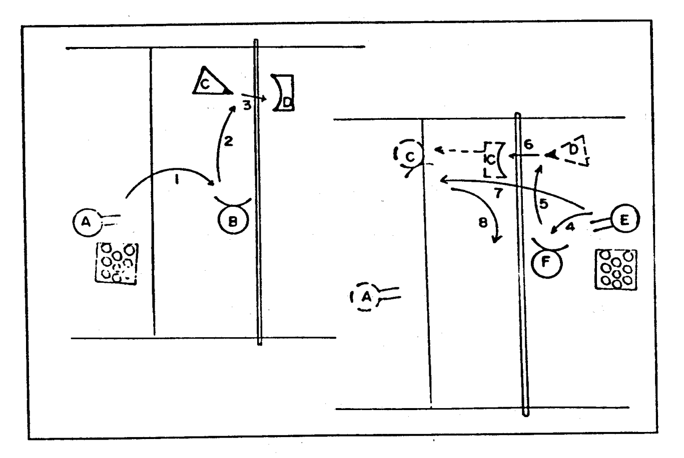
- حافظ على شكل الأداء فى مهارتى الضرب والصد من خلال طرق اللعب القانونية .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية شكل الضرب فى حائط الصد وكذا كيفية صد هذا الضربات شكل الذراعان والكفان ... إلخ.

- يفيد هذا التدريب فى الارتقاء مع الاتقان لمهارتى الضرب والصد بالتناوب من خلال اللعب المتتالى .

- يحتسب لكل لاعب عدد المهارات المؤداه بنجاح (الضرب - صد) بالنسبة للعدد الكلى (٢٠) ضرب وصد .

تدريب رقم (٢٥٤)



شكل (٢٥٤)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - ضرب - صد - اعداد

Game Sequence, Spiking, Blocking, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الذى عليه اعدادها ليضربها "C"، *Spikes* فى حين يقوم اللاعب "D" بعمل حائط صد فردى لمواجهة ضرب "C" شكل (١/٢٥٤) .

– بعـد ذلك ، يقـوم اللاعب "E" الذى يقف بجـوار صندوق كـرات أيضاً فى الجهة الأخرى من الملعب برمى الكرة للاعب "F" الواقف قرب الشبكة كمعد لاعدادها لكى يضربها اللاعب "D" فى حين يقوم اللاعب "C" بعمل الصد فردى لمواجهة ضرب "D" شكل (٢٥٤/ب) .

– لو أن الكرة صدت باستمرار بنجاح ، حينئذ يقوم اللاعب "E" برمى الكرة من فوق الشبكة اتجاه اللاعب"C" عقب قيامه من حائط ليقوم باعدادها شكل (٢٥٤/ب) ولكن لو لم يستطع اللاعب "D" القيام بالصد ففى هذه الحالة على اللاعب "A" رمى الكرة ليقوم "C" باعدادها كما فى الشكل الأول .

– على اللاعب السابع اعادة الكرات .

– يكرر هذا التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

– يتم الدوران عقب (١٠) كرات مقذوفة مع تناوب العمل كما فى شكل (٢٥٤) مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين وتغيير مهامهم .

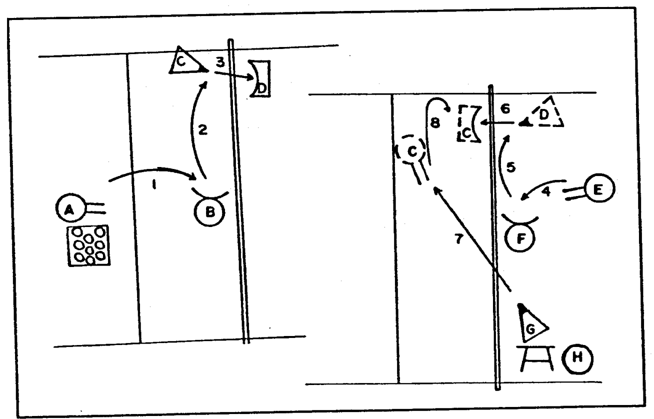
– حافظ على شكل الأداء فى مهارات الضرب والصد والاعداد .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاعداد قرب الشبكة لذا كيفية التنويع فى الضرب أمام حائط الصد الذى يوجه أيضًا لكيفية غلق الزوايا الخاصة .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء مع تثبيت مهارات الضرب والصد – الاعداد من خلال اللعب المتتالى السريع .

– يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات اداؤه لمجموعة المهارات السابقة بالنسبة للمجموع الكلى (٢٠) مرة .

تدريب رقم (٢٥٥)



شكل (٢٥٥)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - ضرب - صد - تمرير عميق *Game Sequence, Spiking, Blocking, Digging*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ - ١٠ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٢٠ كرة ، عدد ٢ منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقـوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهـجـوم بجـوار صندوق الكرات برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف كمعد من مركز (٣) الذى عليه اعدادها ليضربها اللاعب "C" من مركز (٤) فى حين يقوم اللاعب "D" بعـمل حـائط صـد فـردى من الناحيـة الأخـرى من الملعب شكل (١/٢٥٥) .

– بعد ذلك يقوم اللاعب "E" من خلف الـ ٣م فى الجهة الأخرى للملعب برمى الكرة اتجاه اللاعب "F" الواقف قرب الشبكة كمعد لاعدادها للاعب "D" ليقوم بالضرب فى حين يقوم اللاعب "C" بعمل الصد فردى لمواجهة ضرب "D" .

– اللاعب "G" الواقف على منضدة عليه ضرب الكرة على اللاعب "C" الذى عليه محاولة القيام عمل تمرير عميق ، فور نزوله من حائط الصد شكل (٢٥٥/ب) .

– على اللاعب "H" مناولة الكرات للاعب "G" الواقف على منضدة فى حين على اللاعبان الآخران اعادة الكرات .

– على لاعبى الكرات "A" ، "G" سرعة قذف الكرات حتى نرفع من فعالية الأداء .

– اجعل هناك لاعب خارج الملعب لجمع الكرات .

– كرر هذا التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

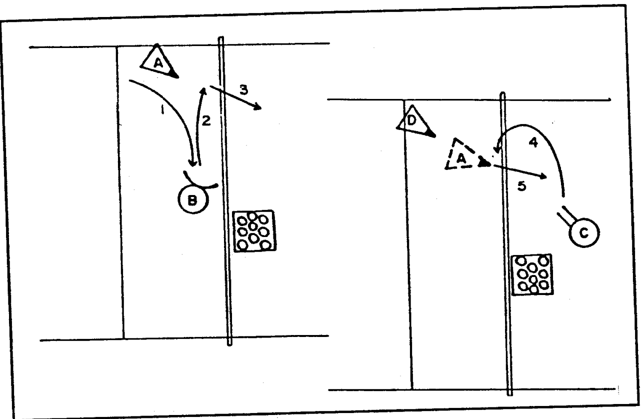
– يتم الدوران مع تناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) رميات ناجحة .

– يتم تركيز توجيهات المدرب على كيفية الصد الصحيح والنزول من القيام بالتمرير الدفاعى العميق *Digging* .

– يفيد هذا التدريب من خلال تثبيت مهارات الضرب والصد – واتقان مهارة التمرير الدفاعى العميق *Digging* أمام الكرات المرتدة من حائط الصد .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب – الصد – التمرير العميق بالنسبة للعدد الكلى (٢٠) .

تدريب رقم (٢٥٦)



شكل (٢٥٦)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -ضرب - ضرب

Game Sequence, Spiking, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ - ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة من مركز (٤) *Passing* للاعب "B" ، وعلى اللاعب "B" اعدادها *Setting* على الشبكة للاعب "A" لكى يضربها *Spikes* شكل (١/٢٥٦) .

- بعد ذلك يقوم اللاعب "C" الواقف فى الجهة الأخرى من الملعب

بجـوار صندوق الكـرات برمى الكرة كـمـا لو كـانت مـضـروبة تمامًا ، وبمجـرد رميها علـى اللاعب "A" أن يثب ليضـربها مـرة أخـرى شكل (٢٥٦/ب) .

- يقوم اللاعب "D" بأخذ مكان اللاعب "A" ويكرر العمل فى توالٍ، مع ملاحظة قيام اللاعب الخامس بإعادة الكرات .

- على المدرب تعيين لاعب خارجى لجمع الكرات .

- كـرر هذا التـدريب كـمـا فى شكل (٢٥٦/أ ، ب) باسـتـمـرار حـتى يرتكب خطأ مع ملاحظة خط سير الكرة واللاعبين .

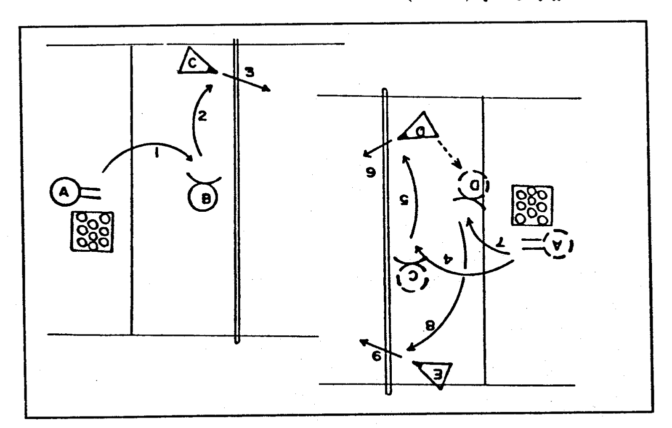
- يتم الدوران مـع تناوب العـمل بين اللاعـبين عـقب (١٠) رمـيـات ناجحة .

- تركيز توجيهات المدرب ينصب على كيفية الضرب المتوالى (مرة من كرة معدة ، ومرة من كرة مقذوفة من الجهة الأخرى للملعب) .

- يفيد هذا التدريب تنمية واتقان مهارة الضـرب المتوالى أى بمعنى أن يكون اللاعب قد انتهى من الضـرب وهناك موقف مفاجئ سيدعى استخدام الضرب مرة أخرى - مع مـلاحظة أن يتم هذا من خلال اللعب المتتالى .

- يحتسب لكل لاعب عـدد مـرات الضـرب المتوالى بالنسـبة للعـدد الكلى المحدد .

تدريب رقم (٢٥٧)



شكل (٢٥٧)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - ضرب - اعداد

Game Sequence, Spiking, Settig

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم فى أحد نصف الملعب ، وبجواره صندوق الكرات يقوم برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف داخل منطقة الهجوم وبجوار الشبكة ، فى مركز (٣) كمعد .

- يقوم اللاعب "B" باعداد الكرة ليضربها *Spikes* اللاعب "C" شكل (١/٢٥٧) .

- بعد ذلك يقوم اللاعب "A" برمى الكرة إلى اللاعب "C" الذى أصبح مكانه فى منتصف الشبكة كمعد ليعدها للاعب "D" الذى غير من مهمته ليصبح ضارب من مركز (٢) ليضربها *Spikes* عندئذ يقوم "A" برمى كرة ثالثة إلى اللاعب "D" فور انتهاؤه من الضرب ليعدها *Settig* طويلة *Long Set* اتجاه اللاعب "E" ليقوم بضربها من مركز (٤) شكل (٢٥٧/ب) .

- يكرر هذا التدريب فى توالٍ ، مع ملاحظة أنه بالامكان رمى الكرات فى أماكن مختلفة حتى نرغم الضارب على التحرك قبل اعداد الكرة .

- اللاعب السادس عليه اعادة الكرات .

- كرر التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

- راعى تسلسل الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٥٧/أ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين مع تغيير .

- يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .

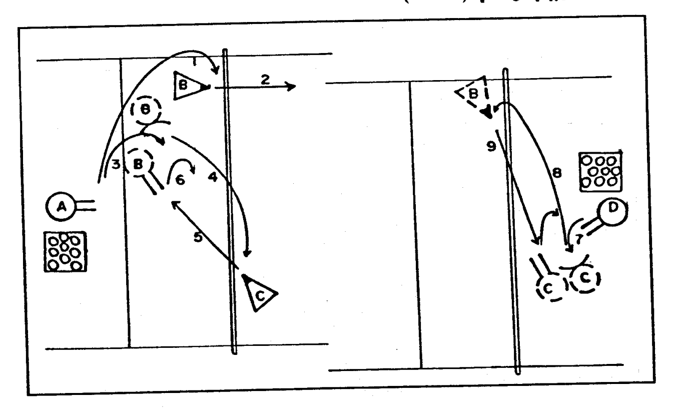
- توجيهات المدرب تتجه إلى تحديد شكل الضرب (بقوة قاطعًا الملعب) وكيفية الاعداد السليم عقب الضرب مباشرة .

- يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة الضرب والاعداد فالضرب ، وذلك من خلال اللعب المتتالى .

- حافظ على شكل الأداء من خلال اللعب بالطرق القانونية .

- تحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب الناجح المتوالى بالنسبة للعدد الكلى المحدد (٢٥) .

تدريب رقم (٢٥٨)



شكل (٢٥٨)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – ضرب-اعداد- تمرير عميق *Game Sequence, Setting, Digging*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ – ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م بجوار صندوق الكرات باعداد *Setting* الكرة للاعب "B" المهاجم الموجود على الشبكة ليقوم بضربها *Spiks* من مركز (٤) .

– يرمى اللاعب "A" كرة ثانية اتجاه اللاعب "B" فور نزوله من الضرب لكى يقوم الأخير باعدادها من فوق الشبكة للاعب "C" فى

الناحيــة الأخرى من الملعب ليقـوم بضـربها اتجاه اللاعب "B" وعلـى اللاعـب "B" القـيـام بعـمـل تمرير عـمــيق *Digging* للـكـرة شـكـل (٢٥٨/أ).

– حينئذ يقـوم اللاعب "D" الواقف فى الجـهـة الأخـرى مـن الملعب بجـوار صندوق كـرات آخـر برمى الـكرة إلى اللاعب "C" ليقـوم باعدادها من فوق الشـبكة اتجاه اللاعب "B" ليقوم بضـربها على "C" مرة أخـرى شكل (٢٥٨/ب) .

– يكرر هذا التدريب فى توالٍ أنه من الضـرورى بالنسبة للمدرب أن يقف على منـضـدة ويضـرب الكرات على المعـد لو لم يسـتطيع اللاعـبين الضرب باتقان .

– يحدد المدرب لاعب خارجى لكى يقدم بجمع الكرات .

– يكرر التدريب باستمرار حتى يرتكب خطأ .

– راعى تسلسل الأداء حسب الترتيب الموضح شكل (٢٥٨/ أ ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وتغيير اللاعبين لواجباتهم .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٥) رمية للكرة .

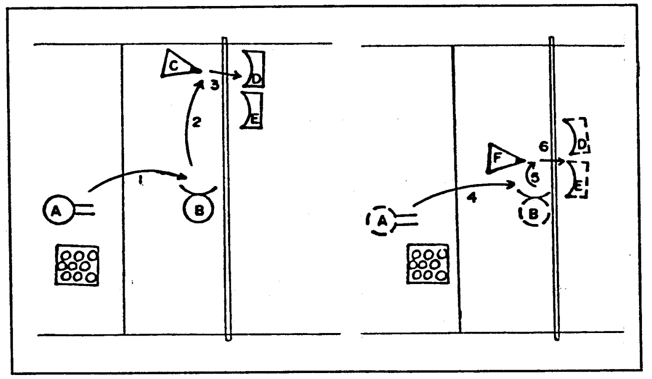
– توجيهات المدرب توجه إلى كيـفية الاعداد ، والضـرب وكذا كيفـية الدفاع عن الضرب القوى .

– يفيـد هذا التدريب فى تنمـية واتقان مـهارات الضـرب فى اتجاهات مـختلفة وكذا ضـرب الكرات الناتجة عن موقف مـفاجئ فوق الشـبكة كذا مهارة التمرير العميق للدفاع عن الضرب القوى .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– تحتسب لكل لاعب عدد مـهارات الضـرب – وكذا الاعـداد ، وأيضاً التمرير الدفاعى العميق بالنسبة للعدد الكلى .

تدريب رقم (٢٥٩)



شكل (٢٥٩)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – صد – صد

Game Sequence, Blocking, Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" من خلف الـ ٣م وبجوار صندوق الكرات بتمرير الكرة إلى "B" فى موقف المعد من (٣) الذى عليه أن يقوم باعدادها ليضربها "C" ضرب هجومى من (٤) بينما يقوم كل من اللاعبان "D" ، "C" بعمل حائط صد زوجى *Double Block* من الناحية الأخرى من الملعب شكل (١/٢٥٩) .

- عندئذ يقوم "A" مرة أخرى برمى كرة ثانية إلى اللاعب "B" إلى

"B" الذى يتأخر قليلاً للخلف فى (٣) ليقوم باعدادها ليضربها "F" من مركز (٣) ، بعد "C" فى الترتيب من منتصف الشبكة وعلى "D" ، "E" عمل حائط صد زوجى لمواجهة الضرب شكل (٢٥٩/ب) .

– يكـرر التـدريب السـابق فى توالٍ وعلى اللاعب السـابع اعـادة الكرات .

– يحدد التدريب باستمرار حتى ارتكاب خطأ .

– راعى تسلسل الأداء حسب الترتيب الموضح شكل (٢٥٩/ أ ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وكيفية تحرك اللاعبين .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضـربات ناجحة .

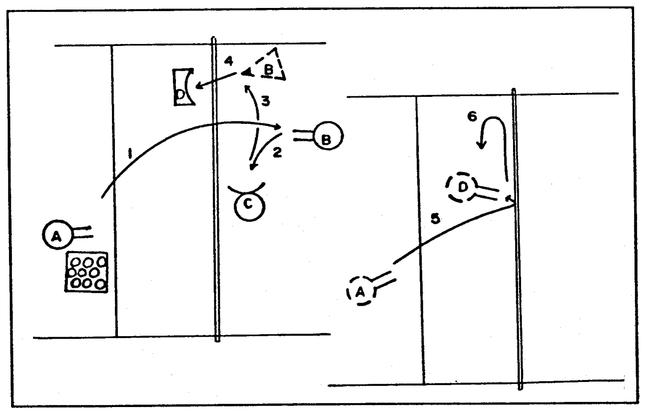
– تتجه ارشادات المدرب بكيفية تحرك حائط الصد بطول الشبكة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة حائط الصد المتتالى بطول الشبكة .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مهارات الضرب الناجح وكذا عدد مهارات الصد الزوجى المتتالى بطول الشبكة الناجح أيضاً .

تدريب رقم (٢٦٠)



شكل (٢٦٠)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى- حائط صد- تغطية الشبكة

Game Sequence, Blocking, Covering Net

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ - ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣م فى أحد نصفى الملعب بجوار صندوق الكرات ، برمى كرة من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "B" فى نصف الآخر من الملعب .

- على اللاعب "B" أن يمررها باستخدام التمرير من أسفل اليدين

معاً *Forearm Pass* إلى اللاعب "C" كمعد فى مركز (٣) الذى على الأخير اعدادها لـ "B" الذى اتخذ وضع الضرب ليضربها ضرب هجومى من (٢) ، فى أثناء ذلك يقوم "D" بعمل حائط صد فردى لمواجهة الضرب شكل (٢٦٠/أ) .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة داخل الشبكة بجوار اللاعب "D" الذى انتهى من مهمة الصد بقوة والذى عليه أن يقوم بعمل تمرير عميق *Digging* للكرة شكل (٢٦٠/ب) .

– اللاعب الخامس عليه اعادة الكرات .

– يحدد التدريب باستمرار حتى ارتكاب خطأ .

– راعى تسلسل الأداء حسب الترتيب الموضح شكل (٢٦٠/ أ ، ب).

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .

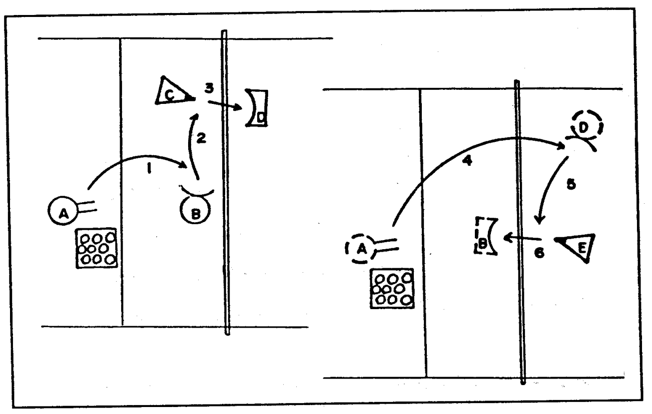
– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة الاستلام وكذا الضرب لنفس اللاعب المستلم ، اتجاه حائط صد فردى ، مع التركيز على التمرير الدفاعى العميق لكرات الفرد وحداتها مرتدة من حائط الصد رمى "A" للكرة "D" .

– تتجه ارشادات المدرب ناحية الهجوم والصد الفردى وكذا كيفية النزول تحت الكرة لأسفل والكرات المرتدة من حائط الصد .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مهارات الضرب الناجح والتمرير الدفاعى العميق بالنسبة للعدد الكلى .

تدريب رقم (٢٦١)



شكل (٢٦١)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - حائط صد - اعداد

Game Sequence, Blocking, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط منطقة الهجوم وبجوار صندوق الكرات برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" المعد الواقف بجوار الشبكة فى مركز (٣) ليقوم باعدادها ليضربها *Spikes* "C" بينما يقوم "D" بعمل حائط صد فردى لمواجهة الضرب شكل (٢٦١/ أ) .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة أخرى لتمر من أعلى الشبكة اتجاه اللاعب "D" الهابط من حائط الصد ليقوم باعدادها على الشبكة ليضربها "E" من مركز (٣) بينما يقوم "B" بعمل حائط صد فردى لمواجهة الضرب شكل (٢٦١/ب) ٠

– كرر العمل فى توالٍ وعلى اللاعب السادس اعادة الكرات ٠

– يستمر العمل فى التدريب حتى حدوث خطأ ٠

– راعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦١/أ، ب) مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ٠

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة ٠

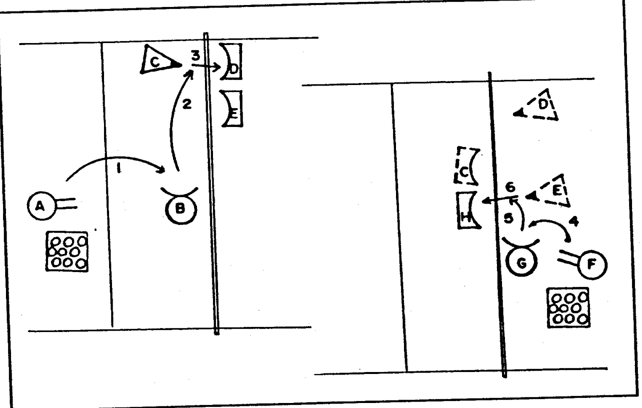
– يفيد هذا التدريب فى اتقان مهارة الصد بالتناوب أثناء الضرب المفاجئ الذى بينهما ، كما يفيد فى الارتقاء بمستوى الأداء للكرات المفاجئة وذلك كله من خلال اللعب المتتالى ٠

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بأسلوب الاعداد والضرب فى حائط الصد كذلك أسلوب استقبال الكرة من "A" والاعداد وللضرب أثناء الهجمة الأولى والثانية ٠

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية ٠

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد – الضرب – الصد بالنسبة للعدد الكلى الذى يحددها المدرب ٠

تدريب رقم (٢٦٢)



شكل(٢٦٢)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - صد - ضرب

Game Sequence, Blocking, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ - ١٠ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م بجوار صندوق الكرات برمى كرة اتجاه اللاعب "B" ، الواقف كمعد فى مركز (٣) وعلى الأخير اعدادها ليضربها "C" من مركز (٤) بينما يقوما كلا اللاعبان "D" ، "E" بعمل حائط صد زوجى لمواجهة الضرب شكل (١/٢٦٢) .

– عندئذ يقـوم اللاعب "F" الواقف فى النـاحيـة الأخـرى من الملعب بجـوار صـندوق كرات آخـر برمـى الكرة اتجـاه اللاعب "G" الواقف كـمـعد فى مركـز (٣) وعلى "G" اعداد الكرة أمـا اللاعب "E" فى مـركـز (٣) أو "D" فى مـركـز (٤) ليـقـومـا بضـربهـا ، بينمـا يكونا اللاعبـان "C" ، "H" حائط صد زوجى لمواجهة الضـرب .

– يكرر التـدريب السـابق فـى توالٍ مـع مـلاحظة أن يبـدأ "H" الضـرب فى الأولى وعلى اللاعبان أكثر اعادة الكرات .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث خطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦٢/ أ ، ب) ، مـع مـلاحظة خط سير الكرة وأماكن تغيير اللاعبين .

– يتم الـدوران وتناوب العـمـل بين اللاعـبين عـقـب (١٠) ضـربات ناجحة .

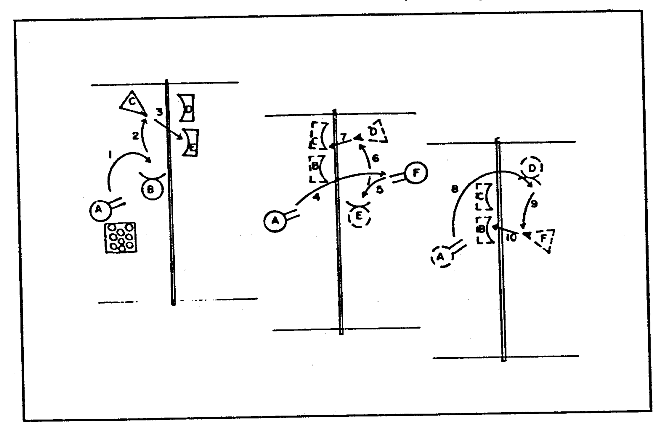
– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الصد الزوجى بالتناوب ومن مـراكز مـختلفـة على الشـبكة (٤) ، (٣) أنظر شكل (٢٦٢/ أ ، ب) وذلك أثناء الـضـرب الـحـاد ، كـمـا يفـيـد فى الارتقـاء بمسـتـوى الاعـداد المناسب لأى ضـارب أثناء الضـرب فى حائط صد زوجى .

– يتـرك للمـدرب التـوجـيـهـات الخـاصـة بأسلوب الاعـداد والضـرب الحاد وتوجـيه إلى زوايا حائط الصـد الزوجى ، أيضاً التوجـيهات الخـاصة بتوقيت بتكوين حائط الصد الزوجى ، شكل الذراعان ، وضع الكفين ... إلخ .

– حافظ على شكل الأداء خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد – الضـرب والصد الزوجى مع زميله بالنسبة للعدد الكلى الذى يحدده المدرب .

تدريب رقم (٢٦٣)



شكل (٢٦٢)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – صد – ضرب – اعداد *Game Sequence, Blocking, Spiking, Setting*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف بجوار صندوق الكرات بتمرير الكرة *Passing* أو تمرير من أسفل باليدين *Forearm Pass* اتجاه اللاعب "B" الذى يقوم باعدادها *Setting* ليضربها "C" من مركز (٤) فى حين "D" ، "E" يقوما بالصد الزوجى لمواجهة الضرب فى الناحية الأخرى شكل (٢٦٣/أ) .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة أخرى من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "F" الواقف خلف الـ ٣م ليمررها من أسفل باليدين معاً إلى "E" الذى عليه اعدادها ليضربها "D" من مركز (٢) بينما "B"، "C" يعملا حائط صد زوجى لمواجهة الضرب شكل (٢٦٣/ ب) .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة أخرى ثالثة من فوق الشبكة اتجاه اللاعب "D" فى الناحية الأخرى من الملعب ليعمل على اعدادها للاعب "F" الذى يقوم بضربها فى حين يحاولا "C" ، "B" عمل حائط صد لمواجهة الضرب من هذا المكان شكل (٢٦٣/جـ) .

– على اللاعبان الآخران اعادة الكرات بجوار "A" .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث خطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦٣/ أ ، ب ، جـ ، مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وكيفية تغيير مهامهم .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .

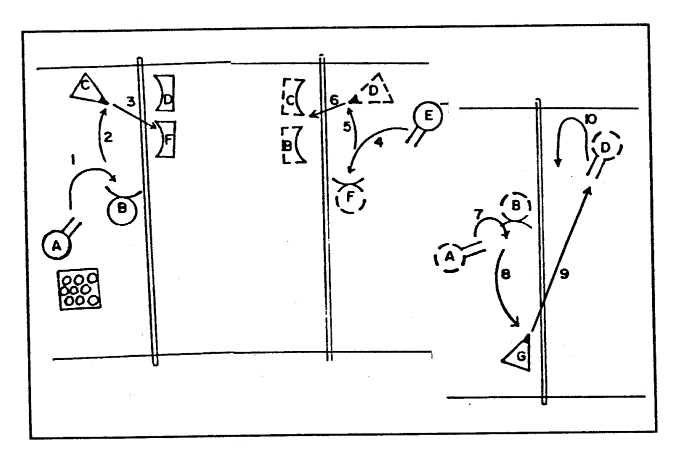
– يفيد هذا التدريب فى الافادة السابقة فى التدريب السابق ولكن مع اضافة مهارة الاعداد اتجاه الكرات المفاجئة المقذوفة من "A" إلى "F" ، "D" .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالاعداد – الضرب – الصد الزوجى وهى نفس التوجيهات فى التدريب السابق تقريباً .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللف القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد السليمة – الضرب – اشتراكه فى الصد الزوجى مع زميله بالنسبة للعدد الكلى الذى يحدده المدرب .

تدريب رقم (٢٦٤)



شكل (٢٦٤)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - حائط صد - ضرب - تمرير عميق

Game Sequence, Blocking, Spiking, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ - ٩ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣م وبجوار صندوق الكرات بتمرير الكرة *Passing* اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة

مـركـز (٣) كمـعـد الذى عليه اعـدادها *Setting* لـ"C" ليـقـوم بضـربها *Spiking* من مركـز (٤) بينما يقـوما "D" ، "F" بالصـد الزوجى شكل (٢٦٤/ أ) .

– عندئذ يقوم اللاعب "E" فى الجهة الأخـرى من الملعب برمى كرة اتجاه "F" المعد الـذى عليه اعـدادها ليضـربها "D" من مـركز (٤) ، بينمـا كلا اللاعبان "B" ، "C" يكونا حـائط صد زوجى لمواجـهة الضـرب شكل (٢٦٤/ ب) .

– عندئـذ يقـوم "A" برمـى كـرة لـلاعب "B" وعـلـى "B" أن يقـوم باعدادها ليضـربها "G" مبـاشرة من مـركز (٢) اتجـاه اللاعب "D" الذى يحاول القيام بحركة تمرير عميق لكرة شكل (٢٦٤/جـ) .

– على اللاعبان الآخران اعادة الكرات .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث خطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦٤/ أ، ب ، جـ) ، مع مـلاحظة خط سـير الـكرة وخط سـير اللاعـبين وكـيفة تغيير واجباتهم .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .

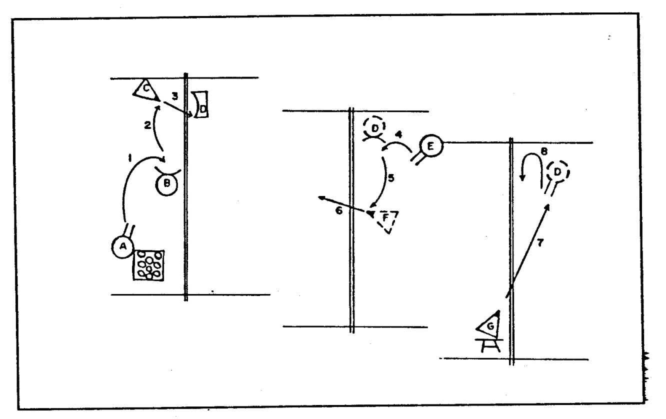
– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الصد الزوجى بالتناوب ومن مراكز مـختلفة على الشبكة (٢) ، (٤) أنظر الشكل (٢٦٤/ أ ، ب ، جـ) وذلك أثناء الضرب الحاد أو القاسى اتجاه أحد لاعبى الصد مرة "F"، مرة "C" أنظر الأشكال (أ ، ب) كمـا يـفـيـد فى الارتـقـاء بمسـتـوى أداء مهارة الـتمرير الدفاعى الـعـميق عند الدفاع ضد الضـربات فى العمق من "G" إلى "D" .

– يترك للمـدرب التوجيهـات الخاصة بأسلوب الاعـداد والضـرب إلى أحد القائمين بالصد أو بينهما كذلك شكل الأداء فى التمرير الدفاعى فى العمق – من حسب المكان الدخول على الكرة وضع الذراعان ... إلخ .

– حافظ على شكل الأداء خلال طرق اللعب القانونية .

– يحـتـسب لكل لاعـب عـدد مـرات الاعـداد – الضـرب – الصـد مع زمـيـله – التـمـرير الدفـاعـى وذلك بالنسـبـة للعـدد الكلى الـذى يحـدده المدرب .

تدريب رقم (٢٦٥)



شكل (٢٦٥)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - حائط صد - اعداد - تمرير عميق

Game Sequence, Blocking, Setting, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٩ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة ، منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف منطقة الهجوم وبجوار صندوق الكرات برمى الكرة للاعب "B" المعد من مركز (٣) الذى عليه اعداد الكرة للاعب "C" من مركز (٤) لضربها *Spikes* بينما اللاعب "D" يقوم بمحاولة الصد الفردى شكل (٢٦٥/ أ) .

- عندئذ يقوم اللاعب "E" فى الناحية العكسية الأخرى من الملعب

برمى الكـرة عـاليًا للاعب "D" الواقف كمعد من مـركز (٢) الذى علـيه اعدادها ليضـربها "F" *Spikes* من مركز (٣) شكل (٢٦٥/ب) .

– يقـف اللاعـب "G" على مـنضــدة فى نـصف ملـعب اللاعب "A" ، ضـاربًا كـرة اتجـاه اللاعب "D" يحـاول الأخـيـر "D" عـمل تمرير عـميق *Dig Pass* لـلكـرة ، علـى اللاعـب "A" مناولة الـكرة لــ"G" فـى حـين يقوما اللاعبان الآخران باعادة الكرات شكل (٢٦٥/جـ) .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث خطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦٥/ أ ، ب ، جـ) ، مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين .

– يتم الـدوران وتناوب العـمـل بين اللاعـبين عـقـب (١٠) ضــربات ناجحة .

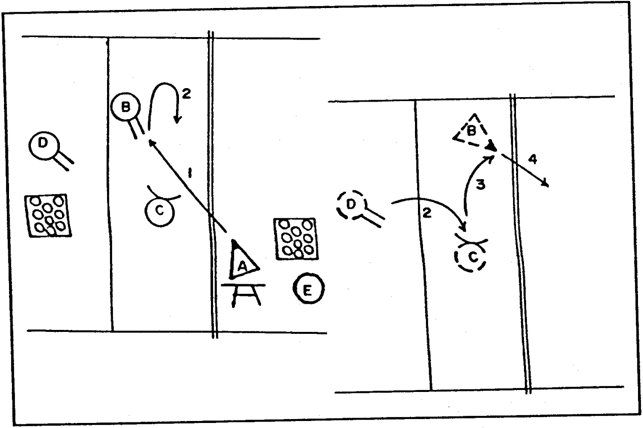
– يفيـد هـذا التدريب فى اتقان وتثبـيت مهارة الصد الفـردى والاعداد المفاجئ للاعب المهاجم "F" ، كذلك الارتقـاء بمستوى أداء مهارة الـتمرير الدفـاعى العـمــيق عند الـدفـاع ضــد الكرات المتـجـهـة إلى العـمق (كـرات اللاعب"G") .

– يتـرك للمـدرب اعطاء نفس الـتوجـيـهات كـمـا حـدث فـى التـدريب السابق .

– حافظ على شكل الأداء خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لـكل لاعب عدد مرات الاعداد – الضـرب – الـصد الفردى التـمـريــر الدفـاعــى العـمـيـق وذلـك بالنسـبـة للعـدد الكلى الذى يحـدده المدرب .

تدريب رقم (٢٦٦)



شكل (٢٦٦)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - تمرير عميق - اعداد - ضرب *Game Sequence, Digging, Setting, Spiking*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة ، منضدة ، أو مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف على منضدة قرب الشبكة لضرب الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف فى الناحية العكسية الأخرى من الملعب وداخل منطقة الـ ٣م على اللاعب "B" محاولة القيام بتمرير عميق *Dig Pass* لكرة حتى يستطيع "C" اعدادها شكل (٢٦٦/أ) .

- لو فـقـدت الكرة أو لم تسلمـهـا اليد *Mishanded* عندئذ على اللاعب "D" رمى كـرة جـديدة اتجـاه اللاعب "C" ليقوم باعدادها لكى يضربها "B" نحو هدف واضح معين شكل (٢٦٦/ب) .

- على الـلاعب "E" الواقف بجـوار "A" الذى على منضـدة أو مـقـعـد امداده بالكرات بينما يقوم اللاعب السادس باعادة الكرات .

- يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث خطأ .

- يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦٦/ أ ، ب ، مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين مع تغيير مهامهم .

- يتم الدوران وتناوب العـمـل بين اللاعـبين عـقـب (١٠) ضـربات ناجحة .

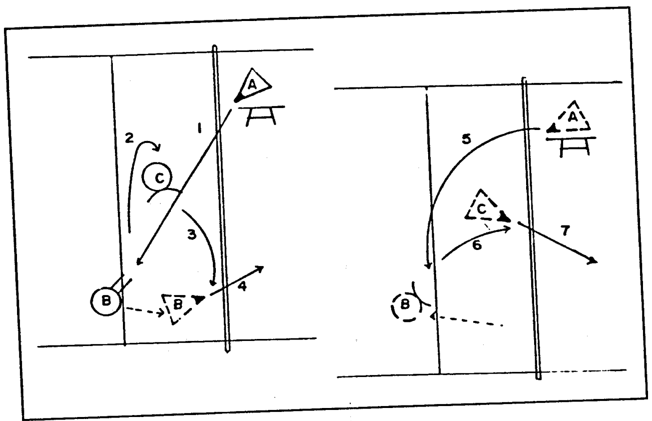
- يفـيـد هذا التدريب فى الارتـفـاع بمستـوى أداء مـهـارة التـمـرير الدفـاعى العميق ضد الكرات المفاجئة (أو الموضـعـيـة) من نصف الملعب الآخـر ، كذلك يفـيد هذا التدريب فى التصرف المفـاجئ فى حالات كـرات *Mishanded* .

- يترك للمدرب اعطاء التوجيهات الخاصة بشكل الأداء فى التمرير الدفـاعى العـمـيق قـرب الشـبكة من حـيث النزول تحت الكرة والاسـتـفـادة من الاعداد ... إلخ بالاضافة إلى أى توجيهات الاعداد والضرب .

- حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

- يحـتسب لكل لاعب عـدد مـرات التـمـرير العـمـيق الناجح وكـذا الاعداد والضرب .

تدريب رقم (٢٦٧)



شكل (٢٦٧)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – تمرير عميق – ضرب – اعداد
Game Sequence, Digging, Spiking, Setting,
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ – ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة ، منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف على منضدة وبقرب الشبكة فى مركز (٢) ، بضرب كرة اتجاه وعلى اللاعب "B" فى الناحية الأخرى من الملعب على خط الـ٣م وعلى اللاعب "B" القيام بعمل تمرير عميق *Digging Ball* للكرة فى نفس اللحظة يتحرك "C" لاعداد الكرة

القادمة من "B" ويعمل على اعدادها مرة أخرى لـ "B" الذى عليه ضربها من مركز (٢) شكل (٢٩٧/أ) .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة أخرى بجوار "B" ، الذى عليه التحرك بسرعة فور الانتهاء من الضرب إلى الخلف ليقوم باعداد بواسطة *Forearm Pass* هذه الكرة للاعب "C" ليضربها شكل (٢٦٧/ب) .

– اللاعب "D" عليه امداد "A" بالكرات ، بينما يعمل اللاعبان الآخران على اعادة الكرات .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث الخطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٦٧/ أ ، ب) ، مع ملاحظة خط سير الكرة ، وتغيير مهام اللاعبين .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى أداء مهارة التمرير الدفاعى عندما يكون من مركز (٢) واللاعب المدافع فى المنطقة الخلفية أنظر شكل (٢٦٧/أ) اللاعب "B" .

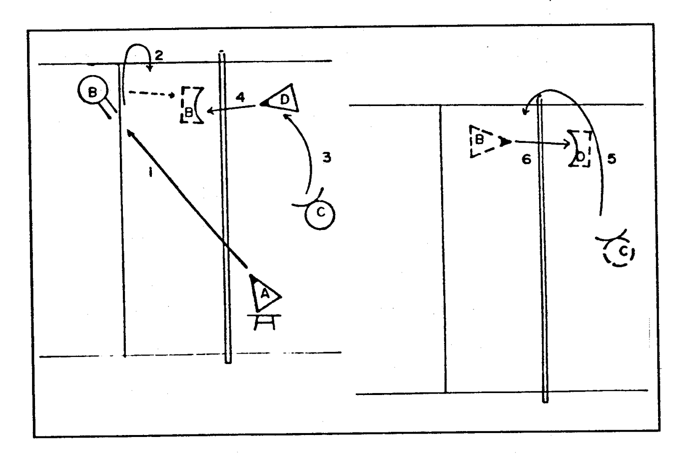
– كما يفيد فى زيادة التحمل المهارى من خلال تعاقب الأداء تمرير عميق – ثم الضرب اللاعب "B" .

– يترك للمدرب اعطاء التوجيهات الخاصة بشكل أداء التمرير الدفاعى العميق *Digging* واللاعب خلف الـ ٣م ثم قيام نفس اللاعب بتهيئة نفس الهجوم وكيفية التقهقر واتخاذ خطوات الاقتراب ... إلخ .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير العميق الناجح وكذا الاعداد والضرب بالنسبة للعدد الكلى المحدد من قبل المدرب .

تدريب رقم (٢٦٨)



شكل (٢٦٨)

- **الغرض** *Purpose* :لعب متتالى – تمرير عميق– صد– ضرب
Game Sequence, Digging, Blocking, Spiking

- **عدد اللاعبين** *No. Of Players* : ٥ – ٦ لاعبين

- **الاحتياجات** *Equipments* : ١٠– ٢٠ كرة ، منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف على منضدة وبقرب الشبكة فى مركز (٤) بضرب كرة اتجاه اللاعب "B" فى الناحية الأخرى العكسية من الملعب وعلى "B" الواقف خلف الـ ٣م محاولة القيام بعمل تمرير عميق

Digging للكرة . عندئذ يقوم اللاعب "C" من الناحية الأخرى باعداد الكرة أو رميها للاعب "D" ليضربها من مركز (٢) ، بينما يجب على "B" التحرك السريع والقيام بحركة صد لمواجهة الضرب شكل (٢٦٨/أ) .

– بعد ذلك يقوم اللاعب "C" بتمرير أو رمى الكرة من فوق الشبكة للاعب "B" الذى نزل من مهمة الصد وبالتالى عليه ضربها بينما يقوم "D" بعمل حائط صد شكل (٢٦٨/ب) .

– على اللاعب "E" امداد "A" ، "C" بالكرات .

– بينما اللاعب السادس يعمل على اعادة الكرات .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث خطأ ما .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح شكل (٢٦٨/أ، ب) ، مع ملاحظة خط سير الكرة وكيفية تغيير مهام اللاعبين .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) ضربات ناجحة .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى أداء مهارة التمرير الدفاعى العميق (لا يشترط توجيه الكرة بعد عملية الدفاع) ولكن التقدم للقيام بالصد أنظر اللاعب "B" شكل (٢٦٨/أ) .

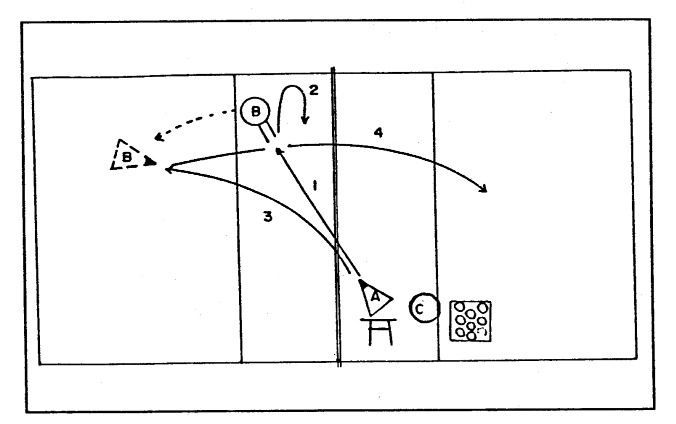
– كما يفيد فى اتقان نفس اللاعب المدافع لمهارة الهجوم (الضرب) الكرة القادمة من "C" إلى (ب) شكل (٢٦٨/ب) .

– يترك للمدرب القيام بنفس مجموعة التوجيهات كما فى التدريب السابق .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمرير العميق والصد الناجح لنفس اللاعب المدافع .

تدريب رقم (٢٦٩)



شكل (٢٦٨)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - تمرير عميق - هجوم طارئ

Game Sequence, Digging, Emergency Attach

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ - ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة ، منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف على منضدة فى مركز (٢) بالقرب من الشبكة بضرب كرة اتجاه وعلى اللاعب "B" الواقف داخل منطقة الهجوم فى الناحية الأخرى من الملعب ، على اللاعب "B" القيام بتمرير عميق *Digging* للكرة .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة أخرى ، داخل منطقة الدفاع راغمًا اللاعب "B" على التحرك خلفًا لكى يقوم بلعبة طارئة *Emergency Play* أو هجوم على الكرة .

– وفى اللعبة السابقة على اللاعب "B" محاولة لعب الكرة عاليه من فوق الشبكة مستعملاً إما التمرير من أسفل باليدين معاً أو مستعملاً الضرب شكل (٢٦٩) .

– يقوم اللاعب "C" بامداد اللاعب "A" بالكرات فى حين يقوم اللاعب الرابع باعادة الكرات .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث أى خطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح شكل (٢٦٩/أ، ب) ، مع ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين وكيفية تغيير مهامهم .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) هجمات .

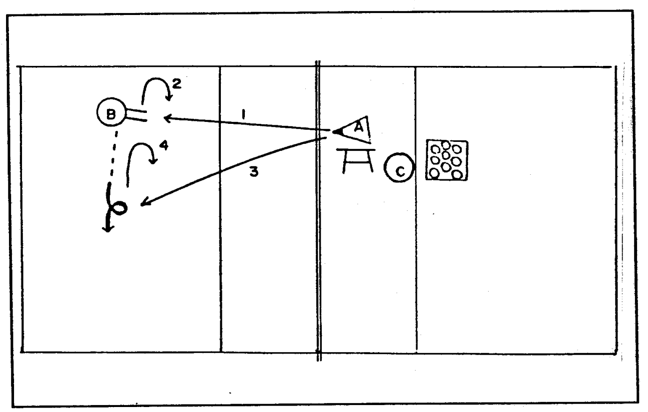
– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى مهارة التمرير الدفاعى العميق للكرة وكما يفيد فى تنمية مهارة الألعاب الطارئة أو الهجوم على الكرة خاصة فى حالات الكرات الطارئة .

– يترك للمدرب القيام بتوجيهات اللاعب المدافع أثناء مهارة التمرير الدفاعى العميق على كيفية وشكل الدفاع ، وكذا كيفية اتخاذ القرار والتوقيع لكرات أو الألعاب الطارئة .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمريرات العميقة وكذا عدد مرات تنفيذ الهجوم الناجح .

تدريب رقم (٢٧٠)



شكل(٢٧٠)

- **الغـرض** ***Purpose*** **: لعب متـتالى – تمرير عـميق – غطس أو دحرجة**

Game Sequence, Digging, Diving Or Rolling

- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** **: ٣ – ٤ لاعبين**
- **الاحتياجات** ***Equipments*** **: ١٠- ٢٠ كرة**

وصف التدريب ***Drill Description*** :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف على منضدة بالقرب من الشبكة ناحية مركز (٢) يضرب الكرة اتجاه وعلى اللاعب "B" الواقف داخل منطقة الدفاع فى الناحية الأخرى من الملعب ، وعلى اللاعب "B" القيام بعمل تمرير عميق *Digging* على الكرة .

– عندئذ يقوم اللاعب "A" برمى كرة ثانية على جانبى اللاعب "B" بحيث يرغمه على القيام بعمل دحرجة أو يرميها أمامه بحيث يرغمه على حركة غطس *Diving* شكل (٢٧٠) .

– على اللاعب "C" امداد "A" بالكرات ، فى حين يقوم اللاعب الرابع باعادة الكرات .

– يستمر العمل بهذا الأسلوب فى الأداء حتى حدوث أى خطأ .

– يراعى التسلسل فى الأداء حسب الترتيب الموضح بشكل (٢٧٠) ، مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب .

– يتم الدوران وتناوب العمل بين اللاعبين عقب (١٠) كرات مضروبة .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى مهارات التمرير الدفاعى العميق مع الغطس أو الدحرجة .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بأداء مهارات الغطس والدحرجة .

– حافظ على شكل الأداء خلال طرق اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات التمريرات العميقة وكذا الدحرجات والغطس التى تمت بنجاح .

الفصل
السادس
عشر

ألعاب معدلة
(محورة)
وأفكار للمدربين

ألعاب معدلة (محورة)

و

أفكار للمدربين

إن اشكال اللعب وكذا المباريات أو المنافسات وأيضاً النماذج الخاصة بمجموعة الألعاب المقدمة فى هذا الفصل هى فى الواقع بمجموعة من الأفكار التى أخذت شكل صور عديدة فمنها من يأتى فى صورة لعبة محورة تضم أعداد مختلفة من اللاعبين هدفها الرئيسى قد يكون اتقان تثبيت مهارة واحدة أو مجموعة من المهارات ، ومنها ما يكون على هيئة نصائح قابلة للتطبيق أو الممارسة ، إلا إننا نرى أن جميعها يصلح فى المقام الأول لفرق المبتدئين والناشئين بغية رفع روح المنافسة وتقليل عامل السأم أو الملل من التدريب خاصة مع هؤلاء المبتدئين ، ولقد حاولنا أن نقدمها إلى المدرب وكذا المدرس فى صورة مشاهدات أو حثيات مختلفة التطبيق ،أملين من هذا المدرب أو المدرس أن يعمل من خلالها على خلق أو ايجاد الدافع أثناء تطبيقها ، حتى تخرج فى أحسن صورة وتعود بالفائدة التى نرجوها .

أيضًا نحن نتوقع من هذا المدرب أو المدرس أو يبتكر أو يخلق أنواع من الألعاب التمهيدية تكون تماثله أو متشابه بصورة أكبر لما جاءت فى هذا الفصل وبما تحتويه مهارات الكرة الطائرة .

كما يجب عليه أيضاً أن تكون هذه الأفكار التدريبية من قبل المدرب أو المدرس الخاصة بهما محسنة وتقدم فى صورة مشوقة لكى تساعده على اكتساب المهارات المختلفة التى تحتويها اللعبة .

إن هذه الأفكار التدريبية التى سوف نتناولها هنا هى فى الحقيقة تمثل الكرة (نقطة التمركز) الخاصة التى يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يبنى على اساسها مجموعة من أفكار أكثر تقدمًا أو اكثر اثارة .

تدريب رقم (٢٧١)

- **الغرض *Purpose* : مباراة (لعبة) ولكن مصغرة كرويًا**
- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعب واحد**
- **الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة**

وصف التدريب *Drill Description* :

– تمرير اللاعب الكرة أعلى الرأس مستعملاً كل من التمرير من أعلى وللأمام (فوق الرأس) ***Over Head Pass*** وكذا التمرير من أسفل باليدين معًا ***Fore Arme Pass*** وذلك من خلال التناوب فى العمل أى مرة من أعلى ومرة من أسفل .

– يكرر هذا التدريب حتى حدوث خطأ – ويعاد من جديد ، حتى الانتهاء من تنفيذ (٥٠) خمسون تمريرة متتالية بنجاح .

– كرر هذا الأداء أربع مرات ، مع حفظ التسجيل لأقصى عدد من التمريرات الحادثة ، وأقصى عدد مسموح به هو (٢٠٠) مائتان تمريرة لكلا النوعين .

– يجب على اللاعب الوقوف فى كل مرة يحدث فيها خطأ .

– هذا الاختبار إذا ما أردنا أن نطلق عليه استعمل بواسطة جيم كولمان ***By Jim Colman (As Test)*** وكان بغرض القدرة على التمرير لأكثر عدد من المرات .

– تستطيع أن تسجل هذا التدريب على النحو التالى :

– مثلاً عدد مرات التوقف نتيجة الخطأ (#)

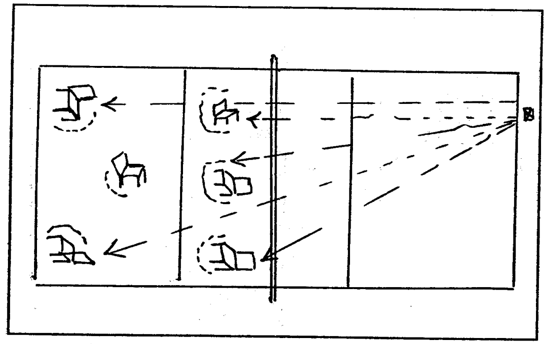
– كذلك عدد مرات التمرير التى تمت قبل وقوع ذلك الخطأ (#) .

– أو عدد مرات التمرير الـ ٥٠ الأولى (#) ، الـ ٥٠ الثانية (#) ، الـ٥٠ الثالثة (#) والـ ٥٠ الرابعة (#) المجموع (٢٥٠) .

– يمكن اضافة أو احتساب الزمن لكل مرة .

– كما يمكن حساب عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام بمفردها وكذا التمرير من أسفل باليدين بمفردها .

تدريب رقم (٢٧٢)



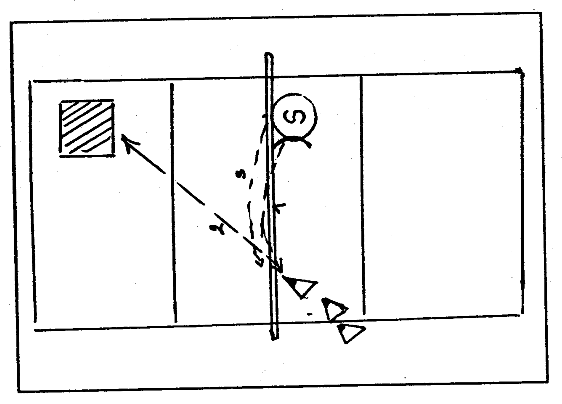
شكل (٢٧٢)

- الغرض *Purpose* : مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٢ لاعب أو فصل
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ -٢٠ كرة ، (٤-١٠ مقاعد)

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- افصل المقاعد عن بعضها واعمل على نشرها فى احد نصفى الملعب .
- ثم الفريق أو الفصل إلى مجموعتين يطلق على الأولى فريق (أ) ، والأخرى فريق (ب) .
- يقوم كلا الفريقين بالتناوب بالارسال من خلف خط النهاية اتجاه الأهداف (المقاعد) .
- الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى تكون جميع كراته قد لمست جميع الأهداف (المقاعد) .
- من الممكن أن يتفق الفريق على هدف واحد يرسل عليه ولكن يخطر الفريق الآخر بذلك قبل بدء اللعب .
- الفريق الفائز هو الذى يوجه على الهدف (١٠) ارسالات صحيحة.

تدريب رقم (٢٧٣)



شكل (٢٧٣)

- الغرض *Purpose* : لعبة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : فريق من (١٢) لاعب أو أكثر (ممكن فصل)
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات طائرة + حصيرة أو مرتبة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– ضع هدف للتوجيه الضرب عليه ، كمقياس (يسمح باستعمال حصيرة – أو مرتبة فى المنطقة الدفاعية فى أحد نصفى الملعب .

– يقوم لاعب واحد بالعمل (كمعد) يقف بقرب الشبكة فى نصف الملعب الآخر .

– يقـوم هـذا اللاعب بـرمى الكرات أو اعـدادهـا من منتـصـف الشـبكة اتجاه اللاعب الضـارب ، من مركز (٤) .

– على اللاعب الضـارب أن يقـوم بالضـرب (١٠) مرات مـتـتاليـة مع التركيز أن يكون ضـربة جميعه اتجاه الهدف ، (المرتبة) .

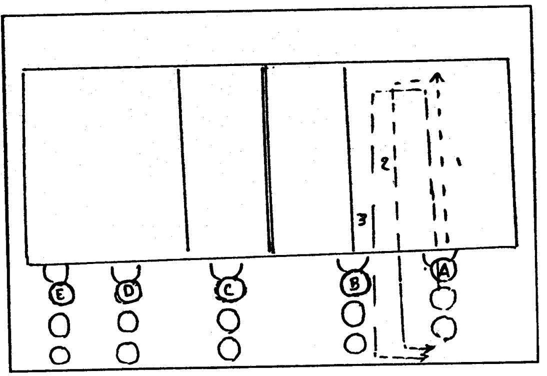
– يقـوم اللاعـب بالعـمل أو بـالتناوب مـع زمـيله أى (١٠) مـرات متتالية ثم الزميل ولمدة (١٠) مرات .

– تسجل فى كل مرة للاعب الواحد .

– اجعل التسجيل (١٠٠) مائة نقطة بقدر الامكان .

– يسمح للاعب باعادة أى اعداد سيئ حتى لا يحسب عليه .

تدريب رقم (٢٧٤)



شكل (٢٧٤)

- **الغرض** *Purpose* : **لعبة تنافسية**
- **عدد اللاعبين** *No. Of Players* : **٤ إلى ٢٥ لاعب أو أكثر**
- **الاحتياجات** *Equipments* : **٢٠ – ٣٠ كرة**

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– شكل (كون) مجموعة من الفرق أربع أو خمس فرق حسب العدد ، على أن يكون العدد متساوى بالنسبة لهم جميعاً .

– يقف جميع اللاعبون فى أربع أو خمس قطارات أكثر حسب العدد الموجود عندك .

– ثم باجراء سباق بينهم مستعملاً التمرير من أعلى من الأمام (مواجه) أو التمرير من أسفل باليدين معاً *Over Head Pass Or Forearm Pass* .

– من الممكن أن يكون الذهاب بأحد المهارتين العودة بالجرى .

–أو من الممكن أن يكون الذهاب بأحد المهارتين والعودة بالمهارة الأخرى .

تدريب رقم (٢٧٥)

- **الغرض *Purpose* : مباراة (لعبة) بغرض اتقان وتثبيت مهارة الغطس أو الدحرجة**

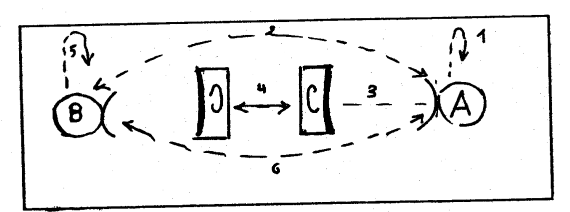
- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : فريق (١٢) لاعب أو فصل دراسى**

- **الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة**

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- كون (شكل) فريق بحيث يشمل كل فريق على عدد (٦) لاعبين أو أكثر .
- يبدأ اللاعب "A" من جانبى صالة التدريب (جمبيزيوم) بحيث يقف أمامه اللاعب "B" وعلى بعد ١٠ أقدام (حوالى ٤م) من اللاعب "A".
- يأخذ اللاعب "B" ثلاث كرات (ممكن أن يمده بها لاعب بجواره)، ثم يبدأ بالتحرك خلفًا (بظهره) ، ويبدأ فى رمى الكرات أمام اللاعب "A" مرغماً اياه (اللاعب "A") على عمل مهارة الغطس أو الدحرجة الجانبية ثلاث مرات بعدد الكرات .
- يبدأ اللاعب "C" أو أى لاعب آخر فى الفريق فى جمع الكرات .
- يأخذ اللاعب "B" مكان اللاعب "A" حيث يقوم الأخير برمى الكرات اتجاه "B" بمضى تناوب العمل .
- يقوم لاعبان آخران "C" ، "D" مثلاً بعد "A" ، "B" بنفس العمل على أن يعين لاعبى آخر لجمع الكرات .
- احسب عدد مرات الدحرجة أو الغطس لكل لاعب بشرط أن تكون صحيحة (المهارة الصحيحة هى التى تم فيها لمس الكرة بطريقة صحيحة) .
- هذا التدريب يجب أن يقوم به اللاعبين ذوى الخبرة .

تدريب رقم (٢٧٦)



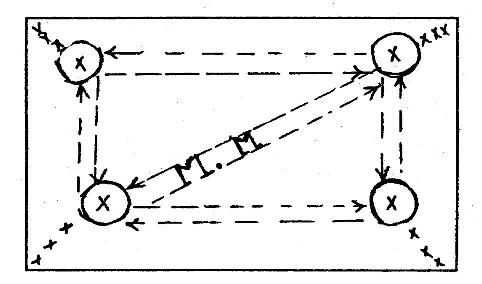
شكل (٢٧٦)

- **الغرض** ***Purpose*** : **مباراة (لعبة الرجل القرد *Monkey Man*)**
- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** : **٣ - ٦ لاعبين**
- **الاحتياجات** ***Equipments*** : **٥ - ١٠ كرات**

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- ثلاث لاعبين المسافة بين كل لاعب وآخر حوالى ٥ أقدام (حوالى ٢م) "A" ، "B" ، "C" .
- يبدأ اللاعب "A" بأداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام فوق الرأس *Over Head Pass* أو التمرير من أسفل اليدين *Fore Arm Pass* اتجاه اللاعب "B" .
- وعلى اللاعب "C" فى المنتصف (ويطلق عليه *Monkey Man*) لأنه دائم الوثب يحاول أن يمنع أو يصد التمريرة بواسطة الصد من وصولها إلى الآخر .
- على اللاعب الذى مرر الكرة قبل أن تصد أن يصبح هو الـ *The Monkey Man* .
- ممكن أن تسجل عدد مرات التمرير أو الصد .
- أو تكتفى بعدد مرات الصد للاعب الـ *Monkey* .

تدريب رقم (٢٧٧)



شكل (٢٧٧)

- **الغرض** ***Purpose*** **: مباراة**
- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** **: ١٥ - ٢٠ لاعب (فصل)**
- **الاحتياجات** ***Equipments*** **: ٥ - ١٠ كرات**

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- ارسم أو حدد مربع على الأرض (أو فناء المدرسة) أبعاده حوالى ١٥ إلى ٢٠ قدم مربع (حوالى من ٦م إلى ٨م) .

- يقف فى كل ركن من أركان الملعب الأربع عدد ثلاث لاعبين أو اكثر حسب تعداد الفصل (بمعنى آخر يقسم الفصل على أربع أركان المربع) .

- يختار أحد اللاعبين ليكون فى مركز المربع يمثل الرجل القرد *Monkey Man*.

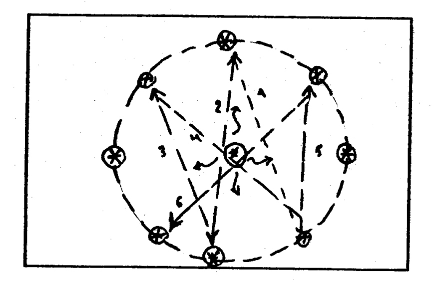
- يجب أن تمرر الكرة قطريًا من الركن إلى الآخر مستخدمًا التمرير من أعلى وللأمام .

– يحـاول اللاعب القـرد *Monkey Man* أن يعـتـرض أو يـقطع التمريرة .

– اللاعب الذى قام بعمل التمرير الأخيرة قبل اعتراضـها يصبح *The Monkey* .

– من الممكن أن نضع (٥) لاعبين كلاعبين *Mokeyes* على كل ضلع من أضلاع الربع وآخر فى النصف ، حيث سوف تمرر الكرة يمين أو شمال + قطرياً .

تدريب رقم (٢٧٨)



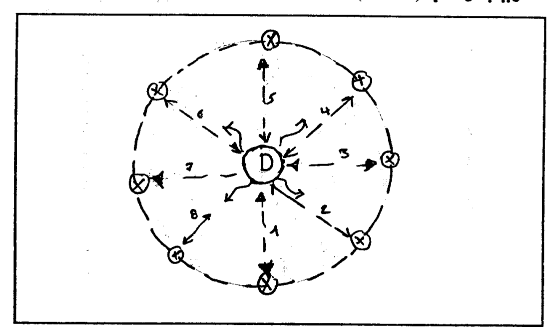
شكل (٢٧٨)

- الغرض *Purpose* : مباراة (لعبة)
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ١٠ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- خمس لاعبين أو اكثر يشكلوا أو يقوموا بعمل دائرة كبيرة .
- يقف أحد اللاعبين فى مركز الدائرة .
- على اللاعبين خارج الدائرة تمرير الكرة باستمرار التمرير الكرة باستخدام التمرير من أعلى وللأمام *Over Head Pass* .
- اللاعب فى مركز الدائرة يحاول اعتراض الكرة من خلال صدها أو لمسها قبل أن يقوم لاعب آخر بتكملة التمرير .
- عندئذ يقوم اللاعب الذى قام بتمرير الكرة بالوقوف داخل مركز الدائرة إذا صدت أو لمست أو اعترضت منه .

تدريب رقم (٢٧٩)



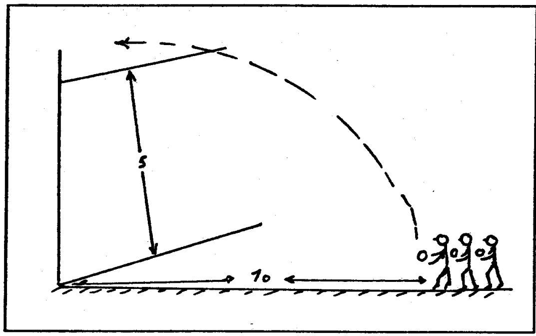
شكل (٢٧٩)

- الغرض *Purpose* : لعبة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ١٥ - ١٠ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات طائرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- خمس لاعبين يشكلون دائرة اللاعب السادس فى مركز الدائرة.
- تمرر الكرة من خارج الدائرة فى أى اتجاه ، أثناء ذلك يجب على اللاعب المنتصف أن يدور لموجهة الكرة .
- تعطى اشارة وعلى اللاعب الذى عليه اللعب أن يقوم برمى الكرة أو ضربها اتجاه اللاعب الموجود بمنتصف الدائرة .
- على لاعب الدائرة عليه القيام بعمل تمرير دفاعى عميق *Digging* أو *Dig Pass* لتعلو الكرة .
- لو قام لاعب الدائرة بعمل التمرير بنجاح يبقى داخل الدائرة فى حين لو كانت التمريرة ضعيفة أو مفقودة عليه الدخول ضمن أفراد الدائرة ، على أن يأخذ اللاعب التالى مكانه .
- من الممكن زيادة عدد اللاعبين عن (٥) لاعبين بالدائرة .

تدريب رقم (٢٨٠)



شكل (٢٨٠)

- الغرض *Purpose* : لعبة (مباراة)
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٧ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات - حائط

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- قبل التدريب يحدد خط على حائط بارتفاع ٥ اقدام من الأرض .
- يقف أحد اللاعبين على خط يبعد عن الحائط مسافة ١٠ اقدام .
- يقوم هذا اللاعب بأداء الارسال اتجاه الحائط ، معلناً بذلك بدء اللعب .
- يبدأ اللاعب الذى يليه فى أداء التمرير .
- يتم تناوب العمل بين اللاعبين بحيث يكون هذا العمل فوق الخط المرسوم .
- يسمح لكلا اللاعبين بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس *Over Head Pass* أو التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* .
- عند اللعب تطبق قاعدة خروج الكرة *Out Side* فى حالة سقوطها أسفل الخط المرسوم على الحائط مع تسجيل النقط .
- يتم تناوب الارسال عقب حدوث خطأ .

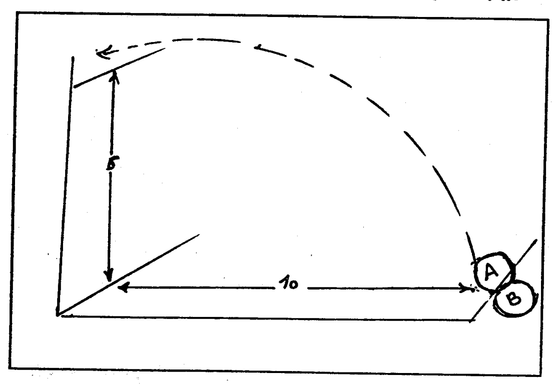
تدريب رقم (٢٨١)

- الغرض *Purpose* : لعبة (مباراة)
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٢ - ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ملعب اسكواش

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- تحدد علامات على هيئة خطوط ملعب الاسكواش على الحائط (فى حالة إذا كان هذا الملعب محدد بأربع حوائط) .
- على اللاعب أن يقوم بأداء التمرير (أى من أنواع التمرير) أو بأداء الارسال اتجاه كل منطقة مناطق ملعب الاسكواش .
- يؤدى هذا التدريب (كما فى حالة لعب الاسكواش بالضبط) .
- عند اللعب تطبق قاعدة خروج الكرة *Out Side* فى حالة سقوطها (الكرة) أسفل الخطوط المرسومة مع تسجيل النقط .
- يسمح باستعمال ملعب الاسكواش .

تدريب رقم (٢٨٢)



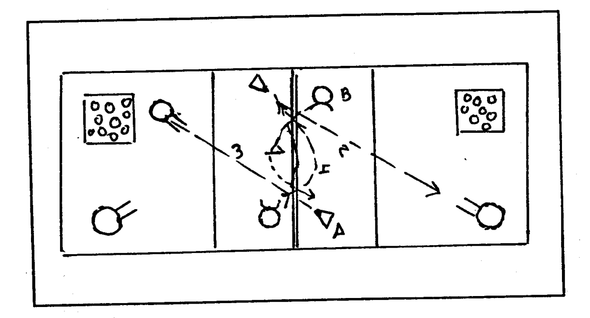
شكل (٢٨٢)

- الغرض *Purpose* : لعبة أو مباراة (ضرب)
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة – حائط

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- قبل التدريب يحدد خط على حائط بارتفاع ٥ أقدام (حوالى ٢م) من الأرض .
- يقف اللاعبان على خط يبعد عن الحائط مسافة ١٠ أقدام (حوالى ٤م).
- يقوم اللاعبان بضرب كرة مشتركة بينهما بالتناوب فى الأرض واتجاه الحائط .
- لابد من تناوب العمل بين اللاعبين فى مهارة الضرب مع مراعاة أن يكون الضرب جميعه فوق الخط المرسوم .
- يراعى عدم ضرب الكرة وهى خارج الحدود المحددة على الحائط.
- تطبق قاعدة خروج الكرة *SideOut* فى حالة تسجيل النقط .

تدريب رقم (٢٨٣)



شكل (٢٨٣)

- **الغرض** ***Purpose*** **: مباراة**
- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** **: ٦ – ٨ لاعبين**
- **الاحتياجات** ***Equipments*** **: ٢٠ كرة – ملعب طائر**

وصف التدريب ***Drill Description*** :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقـوم اللاعب "B" الواقف داخل منطقة الهـجوم باعـداد الكرات اتجاه اللاعب المهاجم "A" من مـركز (٤) وعلى الأخيـر "A" أن يقـوم بضرب الكرة لأسفل اتجاه الزوايا اليمنى .

– يقـوم اللاعب "D" فى الناحية الأخرى من نصف الملعب باعداد الكرة للاعب "C" يقوم الأخير "C" من مركز (٢) بضرب الكرة لأسفل اتجاه الزوايا اليسرى .

– على اللاعب "E" بملعب "C" ، "D" أن يحاول الدفاع بالتمرير العميق ***Dig Pass*** ضد الكرة المضروبة من اللاعب "A" .

– بينما يقوم اللاعب "F" بملعب "A" ، "B" بمحاولة الدفاع بأداء التمرير العميق عن الكرة المضروبة من اللاعب "C" .

– يؤدى الضرب الساحق بالتناوب وبسرعة على كلا الجانبين .

– فى هذه الحالة يسمح للمدرب برمى الكرة إلى المعد ليقوم باعدادها بينما لاعبان أخران يمكنهم جمع الكرات .

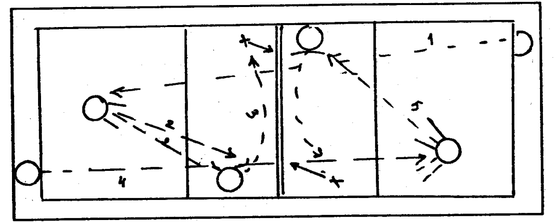
– تحتسب طريقة التسجيل نقطة واحدة للكرة المضروبة التى تستمر فى اللعب لأطول فترة ممكنة .

– يكون التسجيل وفق للآتى (ضد) للكرة الملموسة وخرجت Out Side (نقطة واحدة) للكرة المفقودة .

– ينتهى الشوط عندما يحصل اللاعب المدافع على (+ ٥) أو (–٥).

– يدور اللاعبون من الضرب للاعداد ، للدفاع .

تدريب رقم (٢٨٤)



شكل (٢٨٤)

- الغرض *Purpose* : مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ١٢ لاعب
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– قسم الفريق إلى مجموعتين بحيث يكون عدد كل مجموعة ثلاث لاعبين .

– يبدأ أحد الفريقين بأداء الارسال وعلى الفريق الآخر أن يقوم باستقبال الارسال بالتناوب .

– لكى يحصل أحد اللاعبين على نقطة لفريقه يجب أن يكون الارسال قد لمس اللاعب (لمستين *Double Touch*) - نفى خطأ فى الاستقبال ، وذلك مثل أن نضرب الأرض وتخرج من على جانبه .

– نقطة للارسال (*Ace*) .

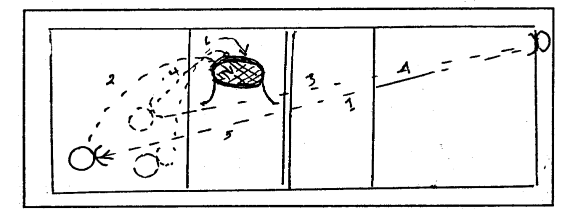
–نقطة لو خرجت الكرة من الفريق المستقبل خارج اللعب أو فى الشبكة.

– بينما يسجل الفريق المستقبل النقط عندما يقوم باستقبال الكرة المرسلة داخل الملعب دون أن يرتكب خطأ قانونى فى استقبالها*Double*.

– يغير الفريق المرسل ليصبح مستقبل عقب انتهاء المباراة .

– لاحظ لاعب واحد فقط (مستقبل) يحاول اللاعب المرسل أن يرسل الكرة على جانبيه أو بمعنى أخر من الممكن أن يحدد لاعب مستقبل لكل لاعب مرسل .

تدريب رقم (٢٨٥)



شكل (٢٨٥)

- الغرض *Purpose* : مباراة

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٨ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments*: ١٠ - ٢٠ كرة، حصيرة أو ترميلين

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم أحد اللاعبين بأداء الارسال من خلف خط النهاية ، وعلى اللاعب الآخر فى نصف الملعب لآخر ليقوم بالاستقبال .

- ضع حصيرة أو جهاز ترميلين على الأرض وقرب الشبكة فى الناحية اللاعب المستقبل .

- يحاول اللاعب المستقبل للارسال أن يستقبله مع توجيه (الارسال) ناحية الحصيرة أو جهاز الترميلين .

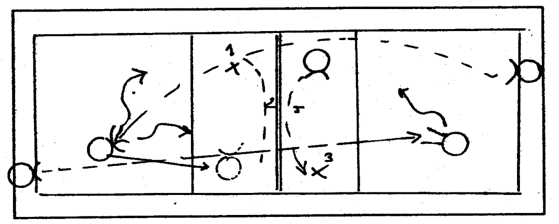
- تسجل نقطة فى كل مرة تضرب فيها الكرة على الهدف لصالح المستقبل .

- بينما تسجل نقطة فى كل مرة يفشل فيها المستقبل فى توجيه الكرة لصالح المرسل .

- هذه اللعبة من الممكن أن يكون هناك دافع فيها من خلال محاولة اللاعب المرسل أن يسجل ثلاث نقاط متتالية ليفوز .

- كما يمكن للاعب المستقبل أن يسجل نقطة فى كل مرة يخطأ فيها اللاعب المرسل فى ارسال الكرة خارج الملعب أو داخل الشبكة .

تدريب رقم (٢٨٦)



شكل (٢٨٦)

- الغرض *Purpose* : مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ – ٨
- الاحتياجات *Equipments* : ملعب بادمنتن أو ملعب كرة طائرة ، ١٠ – ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– أربع لاعبين يقسموا إلى فريقين كل فريق مكون من لاعبان على جانبى الشبكة .

– يبدأ اللعب بأداء رمية الارسال من نصف الملعب (أ) اتجاه النصف الآخر (ب) .

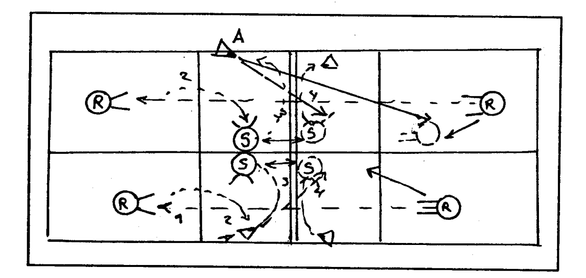
– يسمح للكرة أن ترتد مرة واحدة *(One Bounce)* على جانب من جانبى الشبكة قبل أن يمررها اللاعب .

– يستعمل ملعب بادمنتن مع اللاعبين الكبار .

– كما يمكن أيضًا بالسماح للكرة أن ترتد مرة واحدة بين كلا اللاعبان .

– فى هذا اللاعب من الممكن أن يتم بصورة متقدمة بحيث يكون لاعب أمام الآخر .

تدريب رقم (٢٨٧)



شكل (٢٨٧)

- الغرض *Purpose* : لعبة أو مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة - ملعب كرة طائرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- قسم ملعب الكرة الطائرة طوليًا إلى نصفين بحيث يبدأ الخط الطولى من منتصف الخط الخلفى إلى منتصف الخط الخلفى الآخر .
- لاعب واحد يكون المعد لكل من اللاعبان المتنافسان .
- يقف لاعب فى أحد نصف الملعب (الأيمن) واللاعب الآخر فى نصف الملعب الآخر (الأيسر) .
- تبدأ المباراة برمى الكرة اتجاه اللاعب من نصف الملعب الأيمن ، الأيسر .
- على اللاعب فى نصف الملعب الأيسر أن يقوم باستقبال الكرة وتمريرها إلى اللاعب المعد الذى عليه أن يقوم باعدادها له ليقوم اللاعب

المستقبل بالتحول إلى مهاجم بضرب الكرة اتجاه الملعب الأيمن .

– علـى اللاعب فـى الملعـب الأيمن أن يقــوم بعـــمل الـدفــاع للـكرة المضـروبة ويوجـهها على الشـبكة اتجـاه اللاعب المعد الـذى يكون قد مـر من تحت الشبكة – الملعب الأيسر ، الأيمن ليقوم باعداد الكرة .

– على اللاعب المدافع فى الملعب الأيمن أن يتـحول إلى لاعب مـهاجم يرمى ضربة ناحية الملعب الأيسر .

– من الممكن السماح بعمل حائط صد .

– تحتسب نقطة لصالح اللاعب الضارب أو نجح فى الهجوم .

– يمكن عمل نفس العمل فى نصف الملعب الآخر (المظلل) .

تدريب رقم (٢٨٨)

- الغرض *Purpose* : مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ - ٦
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة - ملعب كرة طائرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- نفس التدريب السابق من حيث تقسيم الملعب أو وقوف اللاعبين .
- يقوم اللاعبين بنفس العمل ولكن مع تحديد مكان الضرب .
- يجب على اللاعبين التمكن فى هجومهم فى المنطقة المحددة لكل منهم .
- طريقة التسجيل واحتساب النقط نفسها كما فى التدريب السابق (٢٨٧) .

تدريب رقم (٢٨٩)

- الغرض *Purpose* : مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة - ملعب كرة طائرة أو ملعب البارمنتن

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مكون من ثلاث لاعبين فى أحد نصفى الملعب وبينهم الشبكة .

- يبدأ اللاعبون الثلاثة فى أداء مباراة كرة طائرة مستخدمين فى ذلك مجموعة المهارات (ارسال - استقبال - اعداد - ضرب - صد) .

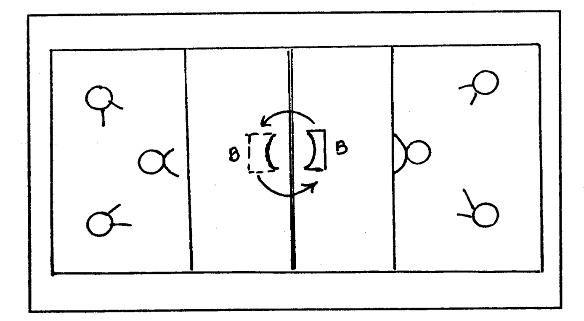
- من الممكن أن تؤدى هذه المباراة بالنسبة للمينى فولى بول على الملعب البارمنتن .

- من الممكن الابتكار أو الابتداع فى هذه اللعبة مع الكبار بحيث أن يجعل كلا الفريقين مستعدين للتغيير فى كل مرة يفقد فيها أحد الفريقين الارسال .

- اجعل أحد الفريقين دائمًا على أحد نصفى الملعب يتناوبا العمل بعد عدد محدد من النقاط .

- اجعل طريقة التسجيل على كلا الجانبين .

تدريب رقم (٢٩٠)



شكل (٢٩٠)

- الغرض *Purpose* : مباراة
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ١٢ لاعب
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، ملعب ثانوى

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقسم مجموعة من ست (٦) لاعبين فريقين كل فريق ثلاث لاعبين .

– يقف كل فريق مكون من ثلاث لاعبين فى أحد نصفى الملعب الأيمن لاعبين ، والثلاث الآخرين فى نصف الملعب الأيسر .

– يقف بين الثلاث بجوار الشبكة اللاعب (٧) السابع المتبقى وهو ذلك للاعب الذى سوف يقوم بالصد لكلا الفريقين .

– على هذا اللاعب القائم بالصد أن يغير مكانه باستمرار بحيث يكون فى حالة صد فى كل مرة يقوم بها الفريق الآخر بالهجوم .

– يجب أن يتم تعديه لاعب الصد من تحت الشبكة بمجرد ما تمرر الكرة من فوق الشبكة .

– هذا التدريب من الممكن تعديله بحيث يكون القائم بالصد لاعبان أو ثلاثة .

– يلاحظ أن تتم التعدية من أسفل الشبكة بسرعة وبطريقة منتظمة للتحركات .

– تلعب المباراة من سبع نقاط ثم يتم تغيير لاعبى الصد .

– بعد تناوب العمل بين الفريق المكون من ثلاثة لاعبين ينسحب الفريق المهزوم ويحل محله فريق أخر .

أفكـــار *Idea's*
للمدربين *For Acoaches*
تدريب رقم (٢٩١)
فكـرة للمدرب

– راعى أن تكون الـتدريبـات سـهـلة حـتى تـسـتطيع تعليم المهـارات الأساسية .

– اسـتكشف الأخطاء فى التـدريبـات ، واحـتـفظ أو ركـز علـى تلك التـدريبات الـتى سـوف تؤدى إلى اكـسـاب عـادات أو حـركـات رديئة أثناء تأدية تلك المهارات الأساسية ، هذا فـى حالة إذا ما رأيت أن هناك اللاعبون أو المبتدئون يظهرون تلك العادات (الحركات) مبكراً .

– أثناء تدريبك اتجه أكـثر إلى تلك المهارات المركـبة وكـذا المواقف المختلفة ، على أن تكون مشابهًا تماماً لما يحدث فى المباريات ، وذلك عند ملاحظتك أن لاعبيك يظهرون استعداد تلك المواقف .

– ركـز على تـطبيق وقت أطول مع تـلك المهارات الأسـاسـيـة التى تؤدى إلى ظهور السلوك المتوازن (الساكن) *Static Behavior* .

تدريب رقم (٢٩٢)

فكـرة للمدرب

– كـثـيـراً مـا يـلاحظ أن هناك بعـض اللاعـبين الكبـار أو الصـغـار (المبتدئين) على حد سواء يجدون صـعوبة كبيرة فى الوصول إلى الكرة بالسـرعة المناسـبة ، كما أن البـعض الآخر يجد أنه يلزمه وقت كبـير أو وقت أكثر من اللازم لـلتحـرك إلى مـركز لعب الكـرة ، المكان المحتمل أن تكون فيه الكرة .

– والعلاج ، يتأتى من خلالك كمدرب .

– أعطى تعليمـاتك بالسـماح للكـرة أن ترتد مرة من الأرض (بمعنى مسـموح بلمسة أرض) وذلك خـلال المباريات الودية أو اللقاءات الحبية أو من خـلال تلك الألعـاب والتـدريبـات التـأكيـدية الأسـاسـيـة علـى بعض المهارات المرتبطة بالتحرك .

– مثل هذا التصرف سوف يعطى فكرة خاصة للصغار أو المبتدئين عن الكافى للوصول تحت الكرة .

– عندمـا تضمن وتتأكد من اختـصار الوقت اللازم للوصـول تحت الكرة .

– لا تسمح بهذا الاستثناء (ارتداد الكرة) .

– تدرج من السـهل إلى الصـعب فى تلك التدريبـات المهـارية المرتبطة بالتحرك .

تدريب رقم (٢٩٣)

فكرة للمدرب

– ابتكر طريقة أو استخدم طريقة تتيح لأحد الفريقين اللذان أمامك امتياز خاص أو ميزة نافعة أكيدة مثل (فرق النقاط يكون كبير لصالح فريق لأن الآخر مثلاً ، تغير بسيط فى بعض قواعد اللعبة ، الدوران بعد ثلاث نقاط ، أو بدون دوران اللاعب ... إلخ .

– لا تضيع وقتك مع هؤلاء اللاعبون الواقفون على الخط فى انتظار دورهم .

– استعمل الكثير من المواقف التعليمية بقدر المستطاع مع الاحتفاظ بالمعدل النشط أو الفعال لأداء التدريب بحيث يكون تقريباً ١ : ١ قدراً مستطاع .

– حيث يتعلم اللاعبون ذلك خلال تطبيقها وليس بانتظارهم على الحظ بسؤال اللاعبون باستمرار هل تعلم ذلك كل لاعب أم لا ؟ بمعنى هل تعلم لعب الكرة بالطريقة التى تعلمها خلال التمرين أو التطبيق أم لا ؟ .

تدريب رقم (٢٩٤)

فكرة للمدرب

– عليك كمدرب أن تعلن على لاعبيك أو فصلك (لو كنت مدرس) قائمة المهارات التى يجب أن تؤخذ أو التى يجب أن يتعلموها هذا اليوم أو خلال الوقت المحدد .

– وهل باستطاعاتهم أن ينفذوا هذه المهارات المقترحة أو يستطيعوا أن يتقدموا فيها وينفذوا أكثر من هذه المهارات الأساسية .

– راجع جدول الأعمال المقترحة الموجود بالصالة الجيماينزيوم من حين لآخر (من الممكن أن يكون هناك جدول معلق للاعبين لبيان واجبيهم المكلفون به خلال هذه الوحدة التدريبية) .

– يجب أن تراجع أهدافك ، امكاناياتك داخل الصالة حتى يكون هناك دافع لهؤلاء للاقبال على العمل .

تدريب رقم (٢٩٥)

أفكار للتطبيق (الممارسة)

- يتم العمل فى هذا التدريب على فصل أو فريق مكون (١٢) لاعب .

- سوف تحتاج إلى شبكة - حائط - أو حبل .

- اعمل على شد الحبل أو الشبكة على الارتفاع القانونى للشبكة على ارتفاع يتراوح من ٦ - ١٠ بوصة من الحائط .

- على اللاعبين القيام بحركة وثب مع لمس الحائط عند أقصى ارتفاع ممكن بدون لمس الشبكة أو الحبل (مشابه لاختبار الطباشير) .

- قارن بين فترات الوثب الممكنة .

- يفضل أن يكون الوثب باليدين معاً كما فى حالة الصد .

- وضع الشبكة على الحائط أو بعده عن أعلى ارتفاع الشبكة القانونى ليعطى الاحساس بأهمية العمل .

تدريب رقم (٢٩٦)

فكـرة

– قم بالضـرب من مركـز (٢) من أحد نصفـى الملعب اتجاه مـراكز الدفاع ١ ، ٦ ، ٥ فى الناحية الأخرى .

– يضـف كل مركز (٥) كرات متتالية دون توقف أو راحة .

– ركز على ضرورة لف الجسم فى الهواء لمواجهة مقطع الضرب .

– اعطى فـترة راحة ثم تناوب الضـرب من (٢) اتجاه نفس المراكـز الدفاعية .

– ثم اعطى فترة راحة ثم تناوب الضـرب من مركز (٤) اتجاه نفس المراكز .

– هذا يعطيك الاحسـاس بالتغلب علـى عـامل التـعب وتأثيـر على نسبة الضرب .

– احسب عـدد مرات الضـرب الناجح من كل مركـز هـجـومى وكل مركز دفاعى تصوب عليه .

– فى مرحلة متقدمة من الممكن أن يكون هناك حائط صد .

– فى هذه الحالة على لاعبى الصد أن يتناوب العمل عند الشـعور بالتعب .

تدريب رقم (٢٩٧)

أفكار للتطبيق

– اجعل كل لاعب من أعضاء الفريق يقوم بأداء أحد أنواع الارسال التى يتميز بها والمفضل له وبعدد يتراوح ما بين (٢٥ – ٥٠) ارسال فى تتابع أو تسلسل داخل الملعب .

– يتتابع الارسال على جميع مراكز اللعب الست .

– يجب أن يبدأ اللاعب العدد من جديد عقب كل خطأ يرتكب أثناء الارسال (لابد أن تكون الأخطاء قانونية) .

تدريب رقم (٢٩٨)

أفكار للتطبيق

– يستلزم لهذا التدريب فريق مكون من ست لاعبين أو فصلك بالمدرسة .

– اجعل كل لاعب من أعضاء الفريق أو الفصل الذين يقوم بأداء أحد مهارات الاعداد الأساسية المفضلة له .

– اجعل العدد يتراوح ما بين (١٠ – ١٥) كرة يجب أن تمرر داخل حلقة كرة السلة .

– يكون الأداء من على خط الرمية الحرة فى ملعب كرة السلة .

– اجعل هذا التدريب أو هذه الفكرة بعد اداء الوحدة التدريبية وذلك قبل مغادرتك الملعب أو الجميزيوم بعد التدريب .

تدريب رقم (٦٩٩)

أفكار للتطبيق

- شد حبل بعرض الملعب على ارتفاع ١٢ قدم من الأرض (حوالى ٤٨٠ سم) ، وعلى ٦ أقدام من الشبكة .

- اجعل مجموعة من لاعبين يقوم بالارسال وأخرى تقوم بالاستقبال .

- على اللاعبين القائمين باستقبال الكرة أن يمرروا الكرة أعلى الحبل واتجاه المعد .

- يتناوب اللاعبون العمل ما بين المرسلين والمستقبلين .

- من الممكن تحديد عدد مرات الارسال والاستقبال .

- سجل عدد مرات الاستقبال الصحيحة اتجاه المعد .

قائمة المراجع

١- **حامد محمد عبد الخالق** : علم الحركة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨م .

٢- **حنفى محمود مختار** : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١م .

٣- **حنفى محمود مختار** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، الطبعة الأولى ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٤- **زكى محمد حسن** : محاضرات فى أسس وطبيعة المهارات الحركية ، مذكرة غير منشورة ، الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٩٤/١٩٩٥م .

٥- **سيد عبد المقصود** : نظريات الحركة مطبعة الشباب - القاهرة ١٩٨٦م .

٦- **عبد المجيد نعمان ، محمد عبده صالح الوحش** : كرة القدم تدريب وخطط ، دار الكتاب المصرى للطباعة والنشر ، القاهرة، د.ت.

٧- **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤م .

٨- **عفاف عبد الكريم** : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .

٩- **على البيك** : أسس اعداد لاعبى كرة القدم (الألعاب الجماعية) منشأة المعارف الاسكندرية ١٩٩٢م .

١٠- **محمد حسن علاوى ، نصر رضوان** : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

١١- **محمد حسن علاوى** : سيكولوچية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ١٩٧٨م .

١٢- **ناهد أندر الصباح** : علم الحركة ١٩٩٤م .

١٣- **يوسف الشيخ** : دراسات التعلم الحركى، دار المعارف، ١٩٨١م.

المراجع الأجنبية

14- Bertucci, B. (Ed.) (1987). the AVCA volleyball hand book . Grand Rapids, MI : Masters Press .

15- Bertucci, B. (Ed.) (1982). champion ship volleyball by the experts . champaign, Il : leisure press .

16- Bertucci, B., and Hippolyte, R. (Eds.) (1984) .

Championship volleyball drills : volume I . Champaign, Il : leisure press .

17- Bertucce, B., and korgut, T. (Ed S.) (1985). Championship volleyball drills : Volume II . Champaign, IL : leisure press .

18- Cox, R.H. (1980) . Teaching Volleyball . Minneapolis, MN : Burgess .

19- ROBERT D. BRATTON, 300 pus volleyball Drills and Ideas. Canadian volleyball Associotion 33 River Road attaua ontario .

20- Scates, A.E. (1984). Winning Volleyball drills . Boston, MA : Allyn and Bacon .

21- Viera, B.L., and Mark ham, S.A., Jr. (1978) . Volleyball Strategy lessons : A drill and practice lesson dealing with the 4 - 2 offensive and 2 - 1 - 3 defensive strategies used in volleyball . Newar, DE : University of Delaware .

رقم الايداع ٧١٠٤ / ١٩٩٧
الترقيم الدولى
I.S.B.N.
977-03-0343-7

الكرنك للكمبيوتر
ت : ٤٨٣٢٧١١ الاسكندرية

مطبعة سامي
لطباعة الاوفست والماستر
١٢ شارع أماسيس الازاريطة ت : ٤٨٣٠٧٩٩
الاسكندرية

الناشر : منشأة المعارف بالاسكندرية

جلال حزى وشركاه

٤٤ ش سعد زغلول الاسكندرية تليفون / فاكس : ٤٨٣٣٣٠٣